

2025年5月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 宇都宮

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
11:00	EJ*Light 10:30 (45) 高橋		FLORIC 10:30 (45) 勝田		フィット ホフラング 10:30 (45) 両方		フィット ボディ 10:30 (45) 両方				フィット ホフラング 10:30 (45) 酒田	
12:00	TARGET ABS 超フローイン 11:30 (45) 酒田	水中ギンパル 12:00 (30) 内海	EJ*Light 11:30 (45) 酒田		ラッパ エアロ 11:30 (45) 代田		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 両方	かんたん アクア 12:00 (45) 高橋		かんたん アクア 12:00 (45) 両方	TARGET ABS 超フローイン 11:30 (45) 首長	
13:00	ステップ30 12:30 (30) 高橋		春のハタヨガ 12:30 (45) 高芝	TARGET ABS 超フローイン 12:30 (45) 首長	股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 秋葉	水中ギンパル 12:30 (30) 高橋	TARGET HIP 12:30 (30) 秋葉		春のハタヨガ 12:00 (45) 阿久津		TARGET HIP 12:30 (30) 秋葉	水中ギンパル 12:30 (30) 齋藤
14:00	FLORIC 13:15 (45) 秋葉		EXCITE 13:30 (45) 福岡		Z*180 13:30 (45) 首長		股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 内海		ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 代田		春のハタヨガ 13:15 (45) 秋葉	
15:00	ラッパ エアロ 14:15 (45) 内海				Slim ABS 14:30 (30) 勝田		ステップ30 14:15 (30) 酒田		fine PILATES 14:00 (45) 勝田			

GW営業案内
5月

特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

1日 (木)	2日 (金)	3日 (土・祝)	4日 (日・祝)	5日 (月・祝)	6日 (火・振替)	7日 (水)
通常営業 10-23時	特別営業 10-19時	祝日営業 10-19時	祝日営業 10-19時	祝日営業 10-19時	祝日営業 10-19時	通常営業 10-23時

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料
通常 1,100円/日
特別価格 550円/日
でご利用になれます

4月 START

「歩く力」が健康の力です！

あなたの身体にフィットする！

ふくらはぎと足関節に注目！

両方 木曜 10:30~

おススメ

- ▶気持ち良く散歩をしたい方
- ▶むくみや冷えを改善したい方
- ▶バランス感覚を鍛えたい方

足元から健康を目指しましょう！

■プログラム定員と予約時間について■

スタジオ 45分間	定員 73名	Z-180 ステップ	定員 40名	プール	定員 32名
ヨガ ピラティス	定員 56名	TARGET HIP ROCK筋トレ	定員 40名	Slim up ABS 6PACK ABS バランスボール	定員 30名

スタジオ予約 受付開始日時 毎月24日 21:00-

19:00	フィット ホフラング 19:00 (45) 両方		Z*180 19:00 (45) 小堀	HIT WAVE 19:30 (30) 首長	春のハタヨガ 19:00 (45) 高芝	ステップ30 18:45 (30) 齋藤	HIT WAVE 19:15 (30) 酒田	TARGET HIP 18:45 (30) 小堀				
20:00	EXCITE 19:30 (45) 福岡	水中ギンパル 20:00 (30) 岡部	ラッパ エアロ 20:00 (45) 両方		BOXING PARTY BEAST RED 20:00 (45) 酒田	FLORIC 19:30 (45) 代田		EJ*Light 19:30 (45) 勝田				
21:00	ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 大竹		BOXING PARTY BEAST BLUE 21:00 (45) 大竹		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 酒田	ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 代田		Z*180 20:30 (45) 首長				
22:00						ROCK 筋トレ 21:30 (30) 首長						

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

HOLIDAY
SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)