

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海老名かしわ台

	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	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 川元	かんたんアクア 10:30 (45) 橋本	フィットボティ 10:30 (45) 寺田		EJ*Light 10:30 (45) 橋本		Excite 10:30 (45) 橋本		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 寺田		フィットボティ 11:00 (45) 寺田	
12:00	股関節ほぐし YOGA 11:45 (45) 長山	TARGET ABS 超フローイン 11:30 (45) 川元	ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 吉武	かんたんアクア 11:45 (45) 寺田	股関節ほぐし YOGA 11:45 (45) 長山	AQUA BOXING BLUE 12:00 (45) 橋本	FLORIC 11:30 (45) 小山	かんたんアクア 11:45 (45) 橋本	TARGET ABS 超フローイン 12:00 (45) 川元	HIT WAVE 12:30 (30) 大浦	ZUMBA FITNESS 12:15 (45) 寺田	TARGET ABS 超フローイン 11:30 (45) 飯島
13:00	ラッパ エアロ 13:00 (45) 橋本		EJ*Light 13:00 (45) 吉武		フィットボティ ホクシング 13:00 (45) 川元	水中ダンベル 13:00 (30) 飯島	fine PILATES 12:30 (45) 小山	水中ダンベル 12:45 (30) 橋本	EJ*Light 13:00 (45) 寺田		Z180 13:30 (45) 大矢	
14:00	Slim ABS 14:15 (30) 橋本		フィットボティ ホクシング 14:15 (45) 飯島		フィットボティ 14:15 (45) 飯島(こ)		ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 寺田		ステップ30 14:00 (30) 寺田		フィットボティ ホクシング 14:45 (45) 飯島	
15:00					春のハタヨガ 15:30 (45) 長山		TARGET ABS 15:15 (45) 飯島(こ)					
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>スタジオ予約 受付開始日時</p> <p>毎月24日 20:00-</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p>スタジオ 45分間</p> <p>定員 67名</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p>バランスボール</p> <p>定員 24名</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ヨガで健康シリーズ TARGET HIP/PILATE 6Pack/SlimUp ABS ステップ30/Z-180 ROCK筋トレ</p> <p>定員 40名</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>プール</p> <p>定員 40名</p> <p><small>※参加者がおよそ10名以上の場合 2コース使用することがあります (水中ダンベル定員35名)</small></p> </div> </div>											
17:00												
18:00												
19:00	BOXING BLUE 19:00 (45) 飯島(こ)		ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 川元		ラッパ エアロ 19:00 (45) 飯島		BOXING BLUE 19:00 (45) 川元		ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 吉武		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	TARGET ABS 超フローイン 20:15 (45) 飯島	かんたんアクア 20:00 (45) 寺田	EJ*Light 20:15 (45) 川元	AQUA BOXING BLUE 20:00 (45) 飯島	Z180 20:15 (45) 飯島		ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 寺田	HIT WAVE 20:00 (30) 大矢	BOXING BLUE 20:15 (45) 飯島	AQUA ROCK 20:15 (45) 吉武	<p>ご確認ください</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名 開始時間 担当者</p>	
21:00	EJ*Light 21:15 (45) 寺田		BOXING BLUE 21:15 (45) 大浦		BOXING BLUE 21:15 (45) 吉武		TARGET HIP 21:15 (30) 寺田		fine PILATES 21:15 (45) 大矢			
22:00												

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

