

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市原五井

	月	火	水	木	土	日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:00			熊谷インストラクターは 一昨年行った手術の 治療の為、5月の担当から 外れます。				10:00
11:00	FLORIC フロリック 11:00 (45) 吉 峯	春のハタヨガ 11:00 (45) 田 中	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 小 野	フイタボディ 11:00 (45) 深 作	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 松 田	EJ★Light 11:00 (45) 橋 本	11:00
12:00	fine PILATES 12:15 (45) 吉 峯	Excite 12:15 (45) 深 作	股関節ほぐし YOGA 12:15 (45) 小 野	ZUMBA FITNESS 12:15 (45) 橋 本	TARGET ABS 12:15 (45) 橋 本	シェイプ ボクシング 12:15 (45) 小 野	12:00
13:00	シェイプ ボクシング 13:30 (45) 松 田	EJ★Light 13:30 (45) 松 田	シェイプ ボクシング 13:30 (45) 橋 本	TARGET ABS 13:30 (45) 小 野	ランランエアロ 13:30 (45) 中 野	New! Z★180 13:30 (45) 小 野	13:00
14:00	Slim ABS 14:45 (30) 松 田	TARGET HIP 14:45 (30) 廣 瀬	ダンベル&チューブ 14:45 (30) 橋 本	ROCK 筋フレ 14:45 (30) 橋 本	股関節ほぐし YOGA 14:45 (45) 松 田	足楽体操 14:45 (30) 吉 田	14:00
15:00							15:00
16:00	スタジオ予約 受付開始日時	毎月24日 20:00-	スタジオ 45分間	定員 68 名	ROCK 筋フレ	定員 45 名	16:00
17:00	5月 START サイコーの夏にする！	あなたを変える スタイリッシュワークアウト Z★180 ビットワンエイティ Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10		夏を笑顔で駆け抜ける！	Slim ABS 6 PACK ABS	定員 45 名	17:00
18:00					TARGET HIP	定員 34 名	18:00
19:00	fine PILATES 19:15 (45) 小 野	TARGET ABS 19:15 (45) 橋 本	New! Z★180 19:15 (45) 松 田	18:30 (30) 吉 田 FLORIC 19:15 (45) 吉 峯	18:30 (30) 橋 本 BOXING BLUE BEAST ファイト	19:00 閉館 (トレーニングは 18:50終了)	19:00
20:00	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 小 野	BOXING BLUE BEAST ファイト 20:15 (45) 橋 本	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 橋 本	BOXING BLUE BEAST パーティ 20:15 (45) 松 田	股関節ほぐし YOGA 20:15 (45) 小 野	下記のQRコードから LINEお友達登録で プログラムスケジュールや 代行情報を いつでもチェック！	20:00
21:00	6 PACK ABS 21:15 (30) 小 野						21:00
22:00						HOLIDAY SPORTS CLUB	22:00

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)