

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 桶川

月		火		水		木		土		日	
スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア
10:00											
10:30 (45) REIKO		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 梁井		EJ★Light 10:30 (45) 梶井		FLORIC 11:00 (45) 梁井		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 山田		フェイト★ ボクシング 10:30 (45) 山田	
11:00					健康の秘訣! ボールMagic★ 11:15 (25)						
11:45 (30) REIKO	元気の秘訣! 腸腰筋を鍛える! 12:00 (25)	股関節ほぐし YOGA 11:45 (45) 大塚	アイソレーション ～可動域を広げる～ 12:00 (25)	TARGET ABS 11:45 (45) 梁井			元気の秘訣! 肩こり予防ストレッチ 12:00 (25)	フェイト★ ボクシング 11:45 (45) 梁井		春のハタヨガ 11:45 (45) 細田	
12:00											
12:45 (30) 梶井		FLORIC 13:00 (45) 大塚		ダンベル&チューブ 13:00 (30) 梶井		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 金野		ROCK 筋トレ 13:00 (30) 梁井		EJ★Light 13:00 (45) 黒須	
13:00											
13:45 (45) 梁井		フィットボティ 14:15 (45) 黒須		ランランエアロ 14:00 (45) 梁井		fine PILATES 13:45 (45) 金野		バランスボール30 14:00 (30) 山田			
14:00											
15:00			元気の秘訣! 青竹踏み 15:30 (25)		むくみハイハイ 下半身ストレッチ 15:30 (25)				アイソレーション ～可動域を広げる～ 15:00 (25)		
16:00											
17:00											
18:00											
19:00											
19:45 (30) 山田		EJ★Light 19:30 (45) 黒須		Excite 19:30 (45) 山田		ランランエアロ 19:30 (45) REIKO		TARGET HIP 19:30 (30) 黒須		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00											
20:30 (45) 嶋村		TARGET ABS 20:30 (45) 山田		ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 黒須		BOXING★ PARTY BEAST RED 20:30 (45) 黒須		BOXING★ BLUE BEAST 20:30 (45) 黒須		スタジオ 45分間 定員 65名	
21:00										ROCK筋トレ ヨガ ターゲットHIP fine PILATES 定員 32名	
22:00									ダンベル ～二の腕引き締め～ 21:30 (25)	バランスボール ダンベル&チューブ 定員 30名	
										スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 22:00-	

4月 START
パワーアップした
ビーストの世界に飛び込もう!

BOXING★
BEAST
よりハジける世界へ!!
PARTY
RED

よりストイックな世界へ!
BLUE
FIGHT

5月 START
RENEWAL



エリア 定員 時間
自重エリア 5名 25分間

◆参加の際はジムカウンターのプレートをお取りください。
【設置時間】
日中の部：10:00 夜の部：17:00
◆祝日は開催しません。
◆当日に急遽、担当者や種目の変更、休止とさせていただきます。予めご理解の程宜しくお願い致します。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)