

2025年12月 プログラムケジム

ホリデイスポーツクラブ相模原

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
10:00 EJ light 10:30 (45) 水井	10:00 FLORIC 10:30 (45) 早川	10:00 10名限定 1コース ヌートレ 10:30 (25) 浜北	10:00 BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 八木	10:00 ヌートレ 10:30 (25) 浜北	10:00 ZUMBA® 10:30 (45) 早川
11:00 LAIDER Bee 11:00 (45) 浜北	11:00 EJ light 11:00 (45) 早川	11:00 AQUA KICK BOXING 11:00 (45) 浜北	11:00 フィットネス 11:30 (45) 久松	11:00 かんたん アクア 11:00 (45) 浜北	11:00 TARGET ABS 10:30 (45) 塚田
12:00 ZUMBA® 11:30 (45) 水井	12:00 かんたん アクア 12:30 (45) 八木	12:00 肩ほぐし YOGA 12:30 (45) 早川	12:00 BOXING BEAST 12:30 (45) 平井	12:00 fine PILATES 12:30 (45) 浜北	12:00 FLORIC 12:30 (45) 浜北
13:00 TARGET HIP 13:30 (30) 八木		13:00 TARGET ABS 13:30 (45) 久松		13:00 J Groove 13:30 (30) 久松	13:00 Z180 13:30 (45) 浜北
14:00 冬のハタヨガ 14:15 (45) 浜北		14:00 肩ほぐし YOGA 14:15 (45) 浜北		14:00 フィットネス 14:30 (45) 浜北	14:00 6 PACK ABS 14:15 (30) 塩川
15:00  12月 START ほぐし、整える。 肩ほぐしYOGA		 12月 START 冬のハタヨガ あたたかいカラダへ。		 12月 START 未来の私をつくる fine PILATES 青中と体幹アプローチ編	
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00 BOXING BEAST RED 19:00 (45) 八木	19:00 EJ light 20:00 (45) 萱沼	19:00 J Groove 20:00 (45) 平井	19:00 FLORIC 19:00 (45) 塚田	19:00 TARGET ABS 19:00 (45) 平井	19:00 BOXING BEAST CMF 19:00 (45) 久松
20:00 EJ light 20:00 (45) 萱沼	20:00 AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 平井	20:00 ZUMBA® 10名限定 1コース ヌートレ 20:30 (25) 八木	20:00 ZUMBA® 20:00 (45) 塚田	20:00 BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 平井	20:00 fine PILATES 20:00 (45) 久松
21:00 Z180 21:00 (45) 平井		21:00 BOXING BEAST RED 21:00 (45) 久松	21:00 かんたん アクア 21:00 (45) 八木	21:00 LAIDER Bee 21:00 (45) 水井	21:00 水中ダンベル 21:00 (30) 田島
22:00					
<p>○参加プレートについて○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタジオプログラムはスタジオ前、プールプログラムは1Fフロントカウンターに設置いたします。 ・参加プレートは、全てのプログラムにおいて、前プログラムが開始次第設置いたします。前プログラムがない時間は1時間前に設置いたします。 ・プログラムの休憩中に次のプログラムの参加プレートをお取りになる行為はご遠慮ください。多くのお客様に気持ちよくご参加いただけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。 					
<p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p> <p>スタジオ 45分 定員 76名</p> <p>スタジオ (道具使用) ※裏面参照 定員 45名</p> <p>プール 定員 50名</p>					

○参加プレートについて○

- ・スタジオプログラムはスタジオ前、プールプログラムは1Fフロントカウンターに設置いたします。
 - ・参加プレートは、全てのプログラムにおいて、前プログラムが開始次第設置いたします。前プログラムがない時間は1時間前に設置いたします。
 - ・プログラムの休憩中に次のプログラムの参加プレートをお取りになる行為はご遠慮ください。多くのお客様に気持ちよくご参加いただけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。

23:00 閉館 (トレーニングは 22:50 終了)