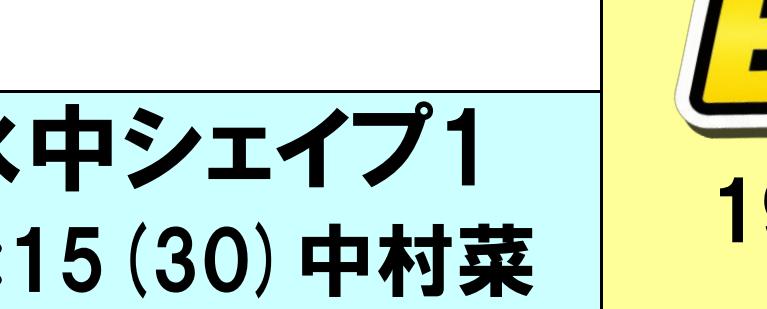
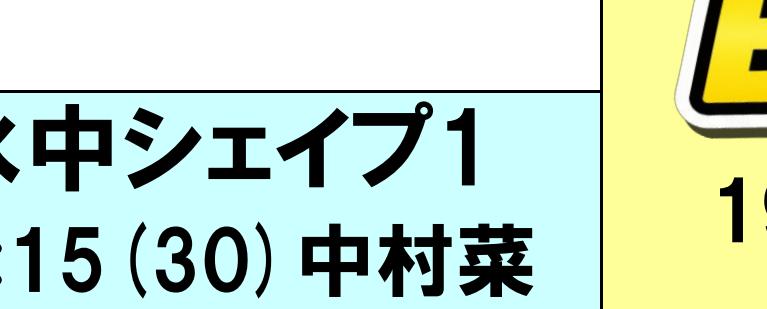
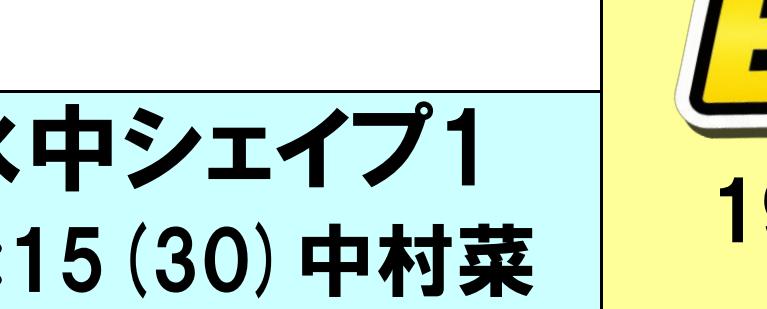
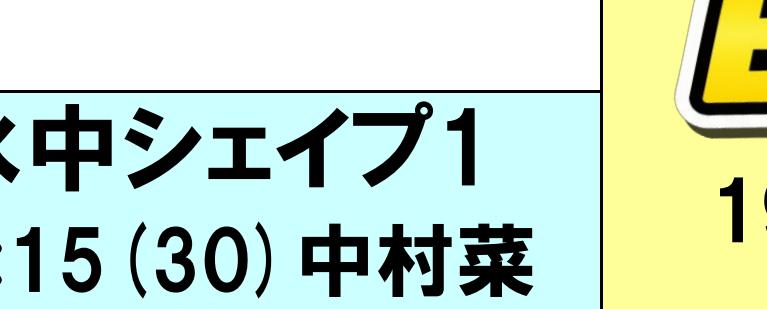
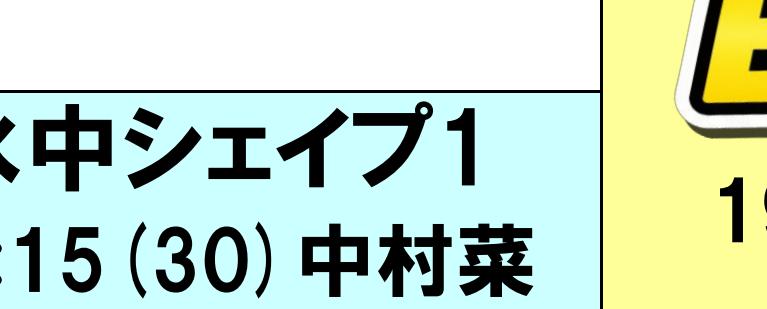
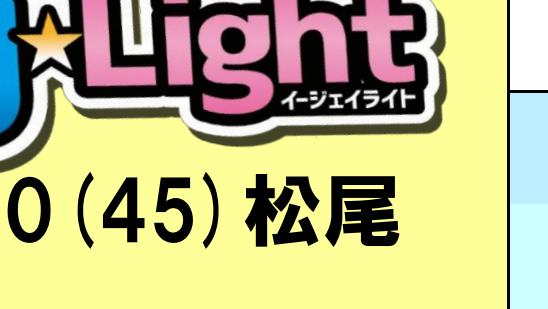
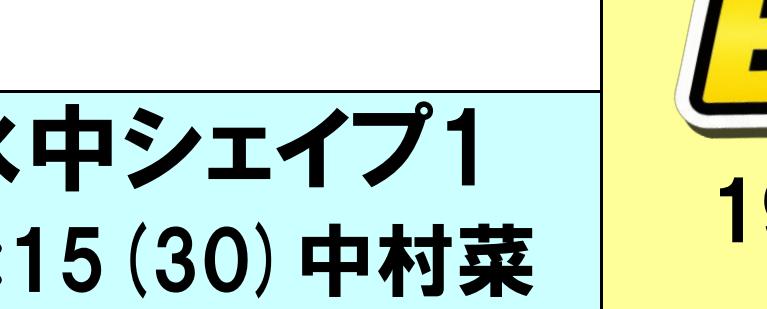


2025年12月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ鈴鹿

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				
10:00 フイタボディ 10:30(45)友井	POOL DE ポン	TARGET ABS 10:30(45)伊藤琴	かんたんアクア 10:30(45)中村	BOXING BEAST Yellow 10:30(45)小林	AQUA KICK BOXING 10:30(45)松尾	ZUMBA® 10:30(45)大矢	水中ダンベル 10:30(30)中村愛	Excite IPO 10:30(45)友井	AQUA KICK BOXING 10:30(45)小林	BOXING BEAST CMF 10:30(45)浅沼		10:00				
11:00 FLORIC 11:30(45)友井		冬のハタヨガ 11:30(45)中浜	NEW	ZUMBA® 11:30(45)小林		肩ほぐしYOGA 11:30(45)伊藤知	NEW	フイタボディ 11:30(45)友井		ROCK筋トレ 11:30(30)小林		11:00				
12:00 EJ Light 12:30(45)松尾		ステップ30 12:30(30)大矢		青竹ウォーク 12:30(30)中村愛		TARGET HIP 12:30(30)大矢		EJ Light 12:30(45)小林		ZUMBA® 12:15(45)伊藤		12:00				
13:00 fine PILATES AQUA 13:15(45)田邊	TARGET ABS 13:15(45)松尾	BOXING BEAST Yellow 13:15(45)松尾	かんたんアクア 13:15(45)大矢	コアボード 13:15(45)松尾	水中シェイプ2 13:15(30)中村愛	TARGET ABS 13:15(45)伊藤琴	かんたんアクア 13:15(45)油田	Z-180 13:30(45)小林		TARGET HIP 14:30(30)伊藤琴	ステップ30 13:15(30)伊藤	13:00				
14:00 ZUMBA® 14:30(45)田邊	NEW	フイタボディ 14:15(45)松尾		EJ Light 14:15(45)伊藤琴		ランランエアロ 14:15(45)油田						14:00				
15:00												15:00				
16:00	友だち登録で 紙が不要! プログラムスケジュールや代行案内を スマホでいつでもチェック!  友だち登録方法 QRコード・店舗名検索の 2種類で友だち登録ができます 店舗名  ホリデイスポーツクラブ 鈴鹿		 		 		 		 		スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 22:00-		ROCK筋トレ ターゲットHIP 定員 40名	プール 45分間 定員 36名	16:00	
17:00	  		 		 		 		 		スタジオ 45分間 定員 66名		ヨガ ピラティス 定員 48名	水中シェイプ1 20分間 定員 20名	17:00	
18:00	  		 		 		 		 		コアボード 青竹ウォーク 定員 30名		Z-180 ステップ30 ラダーBee 定員 42名	水中シェイプ2 水中ダンベル 定員 24名	18:00	
19:00	  		 		 		 		 		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		19:00	20:00		
20:00	  		 		 		 		 		FLORIC ZUMBA® Z-180		21:00	22:00		
21:00	  		 		 		 		 		★重要★ プレートの設置時間は【30分前】となります。 お間違えの無いようお願い致します。		ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者	特別対応期間プログラムは全て定員制となります。 プレートをお取りいただき、ご参加ください。	23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)	23:00

HOLIDAY
SPORTS CLUB