2024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富士宮

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 黒澤			エキサイトイナリ 10:30 (45) 一杉		りらくヨガ 10:30 (45) 渡邊	フィータボディ 10:30 (45) 渡邊		オーシャンブルー 10:30 (45) 中山	ヴィンヤサヨガ 10:30 (45) 中山		もも尻トレーニング 10:30 (45) 山岸綾	Z-180 10:30 (45) 森			ZUMBA 10:30 (45) 山岸臣	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 黒澤	
11:00																		
12:00	フィータボディ 11:45 (45) 黒澤	TARGET AQUA ABS 11:45 (45) 綿野		ZUMBA 11:45 (45) 入月		もも尻トレーニング 11:45 (45) 山岸綾	シェイプ de ボクシング 11:45 (45) 影山	かんたんアクア 11:45 (45) 渡邊		EJ Light 11:45 (45) 山岸綾			ハタヨガ 休Ver 11:45 (45) 藤井	AQUA BOXING ボクシング ビースト 11:45 (45) 綿野		シェイプ de ボクシング 11:45 (45) 黒澤		
13:00	ハタヨガ 休Ver 13:00 (45) 黒澤			ヴィンヤサヨガ 13:00 (45) 入月	水中ダンベル30 13:00 (30) 渡邊	ほっとフリータイム	TARGET ABS 13:00 (45) 藪田		春のヨガ ひだまり 13:00 (45) 中山	ZUMBA 13:00 (45) 山岸綾		美くびれメイク 13:00 (45) 渡邊	EJ Light 13:00 (45) 影山			エキサイトイナリ 13:00 (45) 黒澤		
14:00	EJ Light 14:15 (45) 藪田						FLORIC フローリック 14:15 (45) 中山		ほっとフリータイム	SlimABS 14:15 (30) 鍋田		森林浴ヨガ 14:15 (45) 渡邊	ZUMBA 14:15 (45) 綿野			EJ Light 14:15 (45) 綿野		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00						癒しの空間 18:00 (45) 黒澤			時の香り 18:00 (45) 黒澤								
19:00	EJ Light 19:00 (45) 山岸綾		オーシャンブルー 19:00 (45) 中山	FLORIC フローリック 19:00 (45) 中山	かんたんアクア 19:00 (45) 黒澤		BOXING ボクシング ビースト BLUE ファイト 19:00 (45) 綿野		ほっとフリータイム	TARGET ABS 19:00 (45) 綿野			ZUMBA 19:00 (45) 黒澤					
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 山岸綾		春のヨガ ひだまり 20:15 (45) 中山	BOXING ボクシング ビースト RED パーティー 20:00 (45) 藪田		Sun&Moon 20:15 (45) 中山	Z-180 ゼットワンエイティ 20:00 (45) 藪田	TARGET AQUA ABS 20:00 (45) 綿野		EJ Light 20:00 (45) 綿野			BREAKING ブレイキン 20:00 (45) 黒澤					
21:00				ZUMBA 21:00 (45) 藪田						ステップ30 21:00 (30) 綿野			ハタヨガ 休Ver 21:00 (45) 黒澤					
22:00																		

GW 営業案内

5月3日の特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用になれます

5月	2日（木）	3日（金・祝）	4日（土・祝）	5日（日・祝）	6日（月・振替）	7日（火）
	通常営業	特別営業	祝日営業			通常営業
	10-23	10-19	10-19			10-23

5月4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料 通常 ~~1,100円/回~~ → 550円/日 特別価格 でご利用になれます

※5/3(金)～5/6(月) は
GW特別スケジュールにてプログラム開催をいたします。
別スケジュールのご確認をお願いいたします。

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

スタジオ予約 受付開始日時	毎月25日 19:00-
ホットスタジオ 予約受付開始日時	毎月25日 19:00-

※ 25日のみ、
19:00以降のプログラム開催時間が
15分遅れての開始となります。

スタジオ 45分間	定員 81名
ヨガ SlimUP/6PACK ABS FLORIC/ブレイキン	定員 50名
Z-180	定員 42名
ステップ30	定員 45名
プール	定員 36名
ラフア ホットスタジオ	定員 21名
美くびれメイク もも尻トレーニング	定員 20名

道具を使用しないプログラムは、後方に当日枠を設けております。

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

2024年5月　GW特別プログラムスケジュール　ホリデイスポーツクラブ富士宮

	2日（木）			3日（金・祝）			4日（土・祝）			5日（日）			6日（月・振替）			7日（火）		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	ヴィンヤサヨガ 10:30 (45) 中山		もも尻トレーニング 10:30 (45) 山岸綾	TARGET ABS 10:30 (45) 綿野			Z-180 10:30 (45) 森			ZUMBA fitness 10:30 (45) 山岸臣	ミットアクア 10:30 (45) 黒澤 定員：30名		EJ Light 10:30 (45) 黒澤			Excite エアロ 10:30 (45) 一杉		りらくヨガ 10:30 (45) 渡邊
11:00																		
12:00	EJ Light 11:45 (45) 山岸綾			青竹ウォーク 12:00 (30) 藪田 定員：50名	コラボ 水中ダンベル45 11:45 (45) 綿野・渡邊		ハタヨガ 昼ver 11:45 (45) 藤井	コラボ SPLASH 11:45 (45) 藪田・綿野		シンボクシングビーストクラブミックス 11:45 (45) 黒澤		Aroma yoga 12:00 (45) 中山	BOXING KING 11:45 (45) 黒澤	かんたんアクア 11:45 (45) 渡邊		ZUMBA fitness 11:45 (45) 入月		もも尻トレーニング 11:45 (45) 山岸綾
13:00	ZUMBA fitness 13:00 (45) 山岸綾			コラボ EJ Light 13:00 (60) 藪田・綿野・影山			コラボ J★BOX 13:00 (60) 綿野・影山			ステップ45 13:00 (45) 黒澤 定員：45名		DETOX FLOW 13:15 (45) 中山	ハタヨガ 昼ver 13:00 (45) 黒澤			ヴィンヤサヨガ 13:00 (45) 入月	水中ダンベル30 13:00 (30) 渡邊	ほっとフリータイム
14:00	SlimABS 14:15 (30) 鍋田									EJ Light 14:15 (45) 綿野			YoSAKOIソーラン 14:15 (45) 藪田 定員：50名					
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		癒しの空間 18:00 (45) 黒澤
19:00	TARGET ABS 19:00 (45) 綿野			19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）												FLORIC フローリック 19:00 (45) 中山	かんたんアクア 19:00 (45) 黒澤	
20:00	EJ Light 20:00 (45) 綿野															BOXING パーティー ビーストRED 20:00 (45) 藪田		Sun&Moon 20:15 (45) 中山
21:00	ステップ30 21:00 (30) 綿野															ZUMBA fitness 21:00 (45) 藪田		
22:00																		

5月

5月3日の特別営業は、全ての時間
全会員種別の方がご利用になれます

通常営業	特別営業	祝日営業			通常営業
2日（木）	3日（金/祝）	4日（土/祝）	5日（日/祝）	6日（月/振替）	7日（火）
10時-23時	10時-19時	10時-19時			10時-23時

5月4日、5日、6日は会員種別により
時間外利用料 が必要です

通常 ~~1,100(税込)円/日~~ → 特別価格 **550**(税込)円/日
でご利用できます

スタジオ45分間 定員 81名
ヨガ SlimUP/6PACK ABS FLORIC/プレイキン 定員 50名
Z-180 定員 42名
ステップ30 定員 45名
プール 定員 36名
ラフア ホットスタジオ 定員 21名
美くびれメイク もも尻トレーニング 定員 20名

道具を使用しないプログラムは、後方に当日枠を設けております。

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB