プログラムスケジュール

2025年5月

ホリデイスポーツクラブ千葉中央

月

スタジオ	プール	ラフア
股関節ほぐしYOGA 10:30 (45) 川尻		アロマ BODYケア 10:30 (30) 小川
fine PILATES 11:30 (45) 川尻	かんたんアクア 11:30 (45) 芹生	
ステップ30 12:30 (30) 加藤		リンパマッサージ&疲労回復ヨガ 12:30 (45) 川尻
シェイプボクシング 13:30 (45) 芹生		
スタジオ45分間 定員 67名		
ステップ 定員 50名		
Z-180 TARGET Hip 定員 40名		
バランスボール 定員 30名		
BOXING BEAST BLUE ファイト 19:45 (45) 伊藤		男性参加可能 Sun&Moon 19:45 (45) 吉峯
ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 伊藤		

火

スタジオ	プール	ラフア
春のハタヨガ 10:30 (45) 藤崎		男性参加可能 竹踏み自重トレエクササイズ 11:15 (45) 加藤
ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 藤崎		
FLORIC フローリック 12:30 (45) 吉峯		ナチュラルグリーン 12:30 (45) 藤崎
バランスボール 13:30 (45) 伊藤	かんたんアクア 13:30 (45) 加藤	
SlimUP 6PACK 定員 40名		
プール 定員 36名		
ヨガ 定員 56名		
TARGET Hip 19:15 (30) 伊藤		男性参加可能 アロマコア 20:00 (45) 矢田部
ラッラッエアロ 20:00 (45) 芹生		
TARGET ABS 超ドローイン 21:00 (45) 芹生		

水

スタジオ	プール	ラフア
ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 伊藤		男性参加可能 りらくヨガ 10:30 (45) 平栗
フィータボディ 11:45 (45) 伊藤		
EJ-Light 12:45 (45) 伊藤		
	AQUA KICK BOXING 13:45 (45) 伊藤	
fine PILATES 19:45 (45) 川尻		
BOXING BEAST RED パーティー 21:00 (45) 芹生		

木

スタジオ	プール	ラフア
TARGET ABS 超ドローイン 10:30 (45) 芹生		機能改善ストレッチ 10:30 (45) yuri
ZUMBA FITNESS 11:45 (45) yuri	水中シェイプ 11:30 (30) 芹生	
	HIIT WAVE 12:15 (30) 芹生	
ステップ30 13:00 (30) yuri		
春のハタヨガ 14:00 (45) 吉峯		
ZUMBA FITNESS 19:45 (45) 芹生		男性参加可能 骨盤矯正ヨガ 19:30 (45) 平栗
		男性参加可能 時の香り 20:45 (45) 平栗
ラッラッエアロ 21:00 (45) 矢野		

土

スタジオ	プール	ラフア
フィータボディ 10:30 (45) 伊藤		
Z-180 Beach Style 11:30 (45) 伊藤		
シェイプボクシング 12:30 (45) 伊藤		
SlimUP ABS 13:30 (30) 伊藤		
ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 熊谷		

日

スタジオ	プール	ラフア
EJ-Light 10:30 (45) 芹生		
シェイプボクシング 11:30 (45) 伊藤	かんたんアクア 11:30 (45) 芹生	
ラッラッエアロ 12:30 (45) 伊藤		
TARGET Hip 13:30 (30) 伊藤		骨格調整ヨガ 13:30 (45) 二階堂
		リラクゼーションヨガフロー 14:45 (45) 二階堂

【スタジオプログラム・Lafua】
予約開始日時は
毎月24日
19:00
となります

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

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）