




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古河

	月			火			水			木			土			日			
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	
10:00																			
10:30	FLORIC 水中ダンベル 10:30 (30) 中沢			TARGET 45s 10:30 (45) 突戸			fine PILATES 10:30 (45) 嶋崎	ミットアクア 10:30 (45) 霧村		ZUMBA FINEST 10:30 (45) 倉持			フィットボタニ 10:30 (45) 中沢			フィットボタニ 10:30 (45) 大塚		ほっとパーソナル 10:30 (45) 二瓶	
11:00	フィットボタニ 11:30 (45) 二瓶		癒しの空間 11:30 (45) 大河原	フィットボタニ 11:30 (45) 二瓶			ZUMBA FINEST 11:30 (45) 榎原		EJ Light 11:30 (45) 中沢	かたのアクア 11:30 (45) 倉持		EJ Light 11:30 (45) 中島	HIT WAVE 11:30 (30) 松山		TARGET HIP 11:30 (30) 小川	水中ダンベル 11:30 (30) 松山			
12:00	股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 月岡			EJ Light 12:30 (45) 榎原		スラップ30 12:30 (30) 知久		スラップ30 12:30 (30) 知久		フィットボタニ 12:30 (45) 霧村		EXCITE FIGHT 12:30 (45) 中島				ZUMBA FINEST 12:30 (45) 二瓶			
13:00	ZUMBA FINEST 13:30 (45) 中沢		美姿勢ヨガ 13:30 (45) 月岡	フィットボタニ 13:30 (45) 二瓶			フィットボタニ 13:30 (45) 突戸		フィットボタニ 13:30 (45) 突戸			フィットボタニ 13:30 (45) 中島				EJ Light 13:30 (45) 突戸			
14:00	fine PILATES 14:30 (45) 大河原			PACK ABS 14:30 (30) 小川		SunMoon 14:30 (30) 小川	フィットボタニ 14:30 (45) 中沢		時の香り 14:30 (45) 二瓶		Z180 14:30 (45) 突戸		フィットボタニ 14:30 (45) 中島						
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	FLORIC 19:15 (45) 倉持		CORE MAKE 19:15 (45) 霧村	ZUMBA FINEST 19:15 (45) 土屋		ほっとエナジー 19:30 (45) 磯	股関節ほぐし YOGA 19:15 (45) 二瓶			BOXING BLUE 19:15 (45) 突戸		ZUMBA FINEST 19:30 (45) 中沢							
20:00	ZUMBA FINEST 20:15 (45) 倉持	ミットアクア 20:15 (45) 霧村		BOXING BLUE 20:15 (45) 大塚			フィットボタニ 20:15 (45) 中沢	TARGET 45s 20:15 (45) 突戸	癒しの空間 20:15 (45) 大河原		EJ Light 20:15 (45) 二瓶		リラックス ヨガ 20:00 (45) 月岡						
21:00	EXCITE FIGHT 21:15 (45) 倉持			EJ Light 21:15 (45) 中沢			ZUMBA FINEST 21:15 (45) 二瓶						TARGET 45s 20:30 (45) 突戸						
22:00																			

スタジオ 45分間	定員 72名	PACK ABS Slim ABS	定員 38名
スラップ30	定員 44名	ヨガシリーズ ターゲットHIP	定員 45名
プール	定員 40名	バランスボール カラーボール	定員 30名
ラファ	定員 32名	フィットボタニ Z180	定員 25名
		ROCK 筋トレ	定員 41名

**19:00 閉館** (トレーニングは18:50終了)

スタジオ予約 毎月24日  
受付開始日時 22:00-

ご確認ください。

スタジオプログラムは開始の1時間前に配布

ラファプログラムは開始の1時間前に配布

プールプログラムは開始の45分前に配布

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)