

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																			10:00		
11:00	FLORIC 30分 10:30 (45) 嶋崎	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	ミッドアクト 10:30 (45) 霧村		ZUMBA FINEST 10:30 (45) 倉持			フィットボクシング 10:30 (45) 中沢			フィットボクシング 10:30 (45) 大塚		ほっとパーソナル 10:30 (45) 二瓶	11:00		
12:00	フィットボクシング 11:30 (45) 二瓶		癒しの空間 11:30 (45) 大河原	フィットボクシング 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		
13:00	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			ナマステ 12:30 (45) 榎原	FLORIC 12:30 (45) 霧村			EXCITE 30 12:30 (45) 中島			ZUMBA FINEST 12:30 (45) 二瓶			13:00		
14:00	ZUMBA FINEST 13:30 (45) 中沢		美姿勢ヨガ 13:30 (45) 月岡	春のハタヨガ 13:30 (45) 磯			TARGET 45s 13:30 (45) 突戸		フィットボクシング 13:30 (45) 突戸				ラッコエアロ 13:30 (45) 霧村			フィットボクシング 13:30 (45) 中島			14:00		
15:00	fine PILATES 14:30 (45) 大河原			PACK ABS 14:30 (30) 小川		SunMoon 14:30 (45) 磯			フィットボクシング 14:30 (45) 中沢				時の香り 14:30 (45) 二瓶			Z+180 14:30 (45) 突戸		りくヨガ 14:30 (45) 藤谷		15:00	
16:00																				16:00	
17:00																				17:00	
18:00																				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 BREAKFAST RED 19:15 (45) 突戸							ZUMBA FINEST 19:30 (45) 中沢			19:00	
20:00	ZUMBA FINEST 20:15 (45) 倉持	ミッドアクト 20:15 (45) 霧村		BOXING BLUE BREAKFAST 20:15 (45) 大塚			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			20:00	
21:00	EXCITE 30 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			21:00
22:00																			時の香り 21:15 (45) 二瓶		22:00

スタジオ 45分間	定員 72名	6 PACK Sling ABS 定員 38名
スラップ30 ターゲットHIP	定員 44名	ヨガシリーズ 定員 45名
プール	定員 40名	バランスボール 定員 30名
ラファ	定員 32名	ナマステ 定員 25名
		ROCK 筋トレ Z+180 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)