

2025年8月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 浜松

	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												
11:00	EJ*Light 10:30 (45) 畔柳	HIITWAVE 10:30 (30) 平野	Z*180 10:30 (45) 細川		Excite UP 10:30 (45) 鈴木け	TARGET AQUA ABS 10:30 (45) 神山	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 高橋	アクアウォーク 10:30 (30) 平野	fine PILATES 10:30 (45) 高橋			
12:00	FLORIC 11:30 (45) 鈴木る		ファイタボティ 11:30 (45) 平野		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) YUMIKO		骨盤ほぐしYOGA 11:30 (45) 高橋		EJ*Light 11:30 (45) 加治屋			
13:00		POOL DE マンズ 12:45 (45) 畔柳	BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 畔柳	かんたんアクア 13:00 (45) 細川	夏のハタヨガ 13:00 (45) 原田		TARGET HIP 12:30 (30) 大村			ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 鈴木け	TARGET AQUA ABS 13:00 (45) 神山	
14:00	ファイタボティ 14:00 (45) 平野	水中ダンベル30 13:45 (30) 細川	ZUMBA FITNESS 14:00 (45) YUMIKO	水中ダンベル30 14:00 (30) 河合	エアロ 14:00 (45) 平野	ミットアクア 14:00 (45) 原田	EJ*Light 14:00 (45) 神山	水中ダンベル30 14:00 (30) 平野	パワーマックス 14:00 (30) 久米			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 加治屋		ステップ30 19:15 (30) 鈴木け				TARGET HIP 19:15 (30) 細川		EJ*Light 19:15 (45) 畔柳	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	EJ*Light 20:00 (45) 加治屋	HIITWAVE 20:15 (30) 細川	BOXING BEAST RED 20:00 (45) 神山	AQUA BOXING BEAST 20:00 (45) 鈴木け	Z*180 20:00 (45) 細川		BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 畔柳	POOL DE マンズ 20:00 (45) 細川	BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 神山			
21:00	Excite UP 21:00 (45) 鈴木け		fine PILATES 21:00 (45) 鈴木る		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) YUMIKO		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 神山					
22:00	スタジオ 45分間 定員 81 名		ヨガ fine PILATES 定員 56 名		ステップ 定員 45 名		Z*180 6PACK ABS 定員 45 名					

スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 21:00-

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
Q ホリデイスポーツクラブ 浜松店

ご確認ください。

表示内容
プログラム名
開始時間 担当者

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

