

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伊勢崎

|       | 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 | FLORIC<br>10:30 (45) 前田   | 水中ダンベル<br>10:30 (30) 野村  | ZUMBA<br>10:30 (45) 松島                  | 水中ダンベル<br>10:45 (30) 野村           | フィットボティ<br>10:30 (45) 五味   |                          |  | かんたんアクア<br>10:30 (45) 松島 | EJ*Light<br>10:30 (45) 五味   |                          |  |     |
| 11:00 | フィットボティ<br>11:30 (45) 松島  | 水中シェイプ2<br>11:15 (30) 野村 | 春のハタヨガ<br>11:30 (45) 笠原                 | 水中シェイプ2<br>11:30 (30) 前田          | ZUMBA<br>11:30 (45) 五味   | かんたんアクア<br>11:00 (45) 前田 | TARGET ABS<br>11:00 (45) 松村                  | 水中シェイプ2<br>11:30 (30) 前田 | フィットボティ<br>11:30 (45) 前田  | かんたんアクア<br>11:30 (45) 松村 | フィットボティ<br>11:00 (45) 藤澤                   |     |
| 12:00 |   |                          |   | AQUA KICK BOXING<br>12:15 (45) 松島 |  | 水中ダンベル<br>12:00 (30) 前田  | Slim ABS<br>12:00 (30) 松村<br>↑ タオルをお持ちください ↓ |                          |   |                          | Z*180<br>12:00 (45) 藤澤                     |     |
| 13:00 | ZUMBA<br>13:15 (45) 松島  |                          | FLORIC<br>13:15 (45) 前田                 |                                   | TARGET HIP<br>13:15 (30) 前田  |                          | フィットボティ<br>13:00 (45) 松島                     | 水中ダンベル<br>13:00 (30) 野村  | FLORIC<br>12:30 (45) 前田   |                          | EJ*Light<br>13:00 (45) 新井                  |     |
| 14:00 |   |                          | EJ*Light<br>14:15 (45) 松島               |                                   | 股関節ほぐし<br>YOGA<br>14:00 (45) 浅野  |                          | fine PILATES<br>14:00 (45) 前田                |                          | 6PACK ABS<br>13:45 (30) 松村<br>↑ タオルをお持ちください ↓   |                          |  |     |
| 15:00 |   |                          |   |                                   |  |                          |  |                          | ランランエアロ<br>14:30 (45) 大澤  |                          |  |     |
| 16:00 |  |                          |   |                                   |  |                          |  |                          | <div data-bbox="2021 997 2653 1409"> <p><b>GW営業案内</b><br/>5月 特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます</p> <p>1日 (木) 2日 (金) 3日 (土・祝) 4日 (日・祝) 5日 (月・祝) 6日 (火・振替) 7日 (水)</p> <p>通常営業 10-23時 特別営業 10-19時 祝日営業 10-19時 通常営業 10-23時</p> <p>5月3日、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/日 特別 550円/日 でご利用になれます</p> </div> |                          |  |     |
| 19:00 | fine PILATES<br>19:00 (45) 笠原   |                          | フレッシュ BOXING BEAST RED<br>19:15 (30) 新井 |                                   | EJ*Light<br>19:00 (45) 新井  |                          | 春のハタヨガ<br>19:00 (45) 笠原                      |                          | BOXING BEAST BLUE<br>19:00 (45) 北村  |                          | 19:00 閉館<br>(トレーニングは18:50終了)               |     |
| 20:00 | FLORIC<br>20:00 (45) 笠原   |                          | TARGET ABS<br>20:00 (45) 松村             |                                   | フレッシュ BOXING BEAST BLUE<br>20:00 (30) 南  |                          | ZUMBA<br>20:00 (45) 五味                       |                          |   |                          | 表示内容                                       |     |
| 21:00 |   |                          | TARGET HIP<br>21:00 (30) 新井             |                                   |  |                          |  |                          |   |                          | プログラム名<br>開始時間 担当                          |     |
| 22:00 | スタジオ 45分間 定員 <b>72</b> 名  |                          | ヨガ ピラティス 定員 <b>54</b> 名                 |                                   | Z-180 ターゲットヒップ 定員 <b>47</b> 名  |                          | SlimUP 6PACK 定員 <b>39</b> 名                  |                          | プール プログラム 定員 <b>36</b> 名  |                          | プログラムは全て定員制となります。<br>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)

