

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 10:30 (45) 前田	水中ダンベル 10:30 (30) 野村	ZUMBA 10:30 (45) 松島	水中ダンベル 10:45 (30) 野村	フィットボティ 10:30 (45) 五味			かんたんアクア 10:30 (45) 松島	EJ*Light 10:30 (45) 五味			
11:00	フィットボティ 11:30 (45) 松島	水中シェイプ2 11:15 (30) 野村	春のハタヨガ 11:30 (45) 笠原	水中シェイプ2 11:30 (30) 前田	ZUMBA 11:30 (45) 五味	かんたんアクア 11:00 (45) 前田	TARGET ABS 11:00 (45) 松村	水中シェイプ2 11:30 (30) 前田	フィットボティ 11:30 (45) 前田	かんたんアクア 11:30 (45) 松村	フィットボティ 11:00 (45) 藤澤	
12:00				AQUA KICK BOXING 12:15 (45) 松島		水中ダンベル 12:00 (30) 前田	Slim ABS 12:00 (30) 松村 ↑ タオルをお持ちください ↓				Z*180 12:00 (45) 藤澤	
13:00	ZUMBA 13:15 (45) 松島		FLORIC 13:15 (45) 前田		TARGET HIP 13:15 (30) 前田		フィットボティ 13:00 (45) 松島	水中ダンベル 13:00 (30) 野村	FLORIC 12:30 (45) 前田		EJ*Light 13:00 (45) 新井	
14:00			EJ*Light 14:15 (45) 松島		股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 浅野		fine PILATES 14:00 (45) 前田		6PACK ABS 13:45 (30) 松村 ↑ タオルをお持ちください ↓			
15:00									ランランエアロ 14:30 (45) 大澤			
16:00									<div data-bbox="2021 997 2653 1409"> <p>GW営業案内 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 19:00 (45) 笠原		フレッシュ BOXING BEAST RED 19:15 (30) 新井		EJ*Light 19:00 (45) 新井		春のハタヨガ 19:00 (45) 笠原		BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 北村		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	FLORIC 20:00 (45) 笠原		TARGET ABS 20:00 (45) 松村		フレッシュ BOXING BEAST BLUE 20:00 (30) 南		ZUMBA 20:00 (45) 五味				表示内容	
21:00			TARGET HIP 21:00 (30) 新井								プログラム名 開始時間 担当	
22:00	スタジオ 45分間	定員 72 名	ヨガ ピラティス	定員 54 名	Z-180 ターゲットヒップ	定員 47 名	SlimUP 6PACK	定員 39 名	プール プログラム	定員 36 名	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)

