2024年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ高崎

月

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 高橋
- フィータボディ 11:30 (45) 萌里
- バランスボール 12:30 (30) 萌里
- ハタヨガ 春ver 13:15 (45) 武藤
- ステップ30 14:15 (30) 高橋
- ステップ30 19:30 (30) 小林
- ランランエアロ 20:15 (45) 小林
- 6PACK ABS 21:15 (30) 静

プール
- かんたんアクア 10:45 (45) 武藤
- AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST 14:15 (45) 萌里
- TARGET AQUA ABS 20:00 (45) 羽田

前のプログラム開始後にプレートを配布いたします。ご了承ください。

火

スタジオ
- Exciteエアロ 10:30 (45) 浅野
- ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 羽田
- シェイプザボクシング 12:30 (45) 羽田
- ヴィンヤサヨガ 13:30 (45) 浜名
- フィータボディ 14:30 (45) 渡辺
- EJ☆Light イージェイライト 19:15 (45) 萌里
- TARGET ABS 20:15 (45) 石河
- ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 柚葉

プール
- AQUA KICK BOXING 10:45 (45) 武藤

水

スタジオ
- フィータボディ 10:30 (45) 羽田
- TARGET ABS 11:30 (45) 羽田
- FLORIC フローリック 12:30 (45) 臼田
- シェイプザボクシング 13:30 (45) 静
- 青竹ウォーク 14:30 (30) 石河
- PM サーキット 19:15 (30) 静
- BOXING ボクシングビースト BEAST BLUE ファイト 20:00 (45) 髙橋
- 流行りのダンスを楽しく BREAKING ブレイキン 21:00 (45) 静

プール
- かんたんアクア 13:30 (45) 臼田

木

スタジオ
- シェイプザボクシング 10:30 (45) 石河
- EJ☆Light イージェイライト 11:30 (45) 高橋
- ZUMBA FITNESS 12:45 (45) 浅野
- ハタヨガ 春ver 13:45 (45) 浅野
- Slim UP ABS 14:45 (30) 静
- ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 木村
- BOXING ボクシングビースト BEAST RED パーティー 21:00 (45) 羽田

プール
- かんたんアクア 11:30 (45) 須田
- AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST 20:00 (45) 萌里

土

スタジオ
- EJ☆Light イージェイライト 10:30 (45) 羽田
- Z*180 ゼットワンエイティ 11:45 (45) 羽田
- ハタヨガ 13:00 (45) 臼田
- ランランエアロ 14:15 (45) 臼田
- BOXING ボクシングビースト BEAST RED パーティー 19:45 (45) 萌里
- Z*180 ゼットワンエイティ 20:45 (45) 石河
- 青竹ウォーク 21:45 (30) 静

プール
- かんたんアクア 13:15 (45) 須田
- 水中ダンベル 14:15 (30) 須田

前のプログラム開始後にプレートを配布いたします。ご了承ください。

日

スタジオ
- TARGET ABS 11:00 (45) 高橋
- EJ☆Light イージェイライト 12:00 (45) 萌里
- シェイプザボクシング 13:00 (45) 石河
- ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 静

プール
- AQUA KICK BOXING 15:15 (45) 静

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

	定員
スタジオ 45分間	75 名
ヨガ・ステップ ブレイキン Z-180	42 名
バランスボール PMサーキット 青竹ウォーク 6PACK ABS	30 名

スタジオ予約受付開始日時 毎月24日 19:00-

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）