

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高崎

	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												
11:00	フィットボディ 10:30 (45) 萌里	かんたん アクア 10:45 (45) 武藤	EXCITE 10:30 (45) 浅野	AQUA KICK BOXING 10:45 (45) 武藤	ランランエアロ 10:30 (45) 羽田		EJ*Light 10:30 (45) 近藤		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 高橋			
12:00	Z*180 11:30 (45) 羽田	前のプログラム 開始後に プレート配布 いたします。 ご了承ください。	フィット ボクシング 11:30 (45) 植原		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 近藤		TARGET ABS 11:30 (45) 高橋	かんたん アクア 11:30 (45) 須田	フィット ボクシング 11:30 (45) 高橋		EJ*Light 11:00 (45) 萌里	
13:00	TARGET HIP 12:30 (30) 萌里		青竹ウォーク 12:30 (30) 静	前のプログラム 開始後に プレート配布 いたします。 ご了承ください。	FLORIC 12:30 (45) 白田		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 浅野		春のハタヨガ 12:45 (45) 白田	かんたん アクア 13:00 (45) 須田	ZUMBA FITNESS 12:00 (45) 近藤	
14:00	fine PILATES 13:15 (45) 武藤		股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 山越		フィット ボクシング 13:30 (45) 静	かんたん アクア 13:30 (45) 白田	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 浅野		ランランエアロ 13:45 (45) 白田	水中ダンベル 14:00 (30) 須田	TARGET HIP 13:00 (30) 萌里	
15:00	ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 羽田		Z*180 14:15 (45) 萌里				バランスボール 14:30 (30) 静					
16:00	<div data-bbox="439 1003 1584 1444" data-label="Complex-Block"> <p>5月 START サイコーの夏にする！</p> <p>あなたを変える スタイリッシュワークアウト</p> <h2>Z*180</h2> <p>ゼットワンエイティ</p> <p>Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10</p> <p>夏を笑顔で駆け抜ける！</p> <p>まるで夏のビーチでワークアウト！ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう！</p> </div>											
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	Z*180 19:45 (45) 羽田	AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 静	TARGET ABS 20:00 (45) 近藤	超プロイン 20:00 (45) 羽田	BOXING BEAST 20:00 (45) 高橋	超プロイン 20:00 (45) 羽田	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 木村		fine PILATES 20:00 (45) 近藤	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
21:00	EJ*Light 20:45 (45) 萌里		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 柚葉		EJ*Light 21:00 (45) 羽田		BOXING BEAST 21:00 (45) 萌里		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 静			
22:00	ROCK 筋トレ 21:45 (30) 静											

スタジオ
45分間

定員
75名

ヨガ・ステップ
ROCK筋トレ
Z-180 ピラティス

定員
42名

バランスボール
ターゲットHIP
青竹ウォーク
6PACK ABS

定員
30名

スタジオ予約
受付開始日時

毎月24日
19:00-



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)