

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太田

	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	TARGET ABS 10:30 (45) 中村		祭 EDITION EJ*Light 10:30 (45) 千明		骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 富岡				フイータホティ 10:30 (45) 岸本			ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 田山	
12:00	夏のハタヨガ 11:30 (45) 富岡	HIITWAVE 11:30 (30) 千明	Slim ABS 11:30 (30) 千明 ↑タオルをご持参ください		EJ*Light 11:30 (45) 岸本	HIITWAVE 12:00 (30) 北村		ランランエアロ 11:00 (45) 寺内	祭 EDITION EJ*Light 11:30 (45) 岸本			AQUA BOXING 12:00 (45) 野口	
13:00	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 野口		夏のハタヨガ 12:30 (45) 長谷川	水中ダンベル 12:15 (45) 千明	TARGET HIP 12:30 (30) 岸本			ZUMBA FITNESS 12:00 (45) 寺内				BOXING BEAST BLUE 12:00 (45) 野口	
14:00	FLORIC 13:30 (45) 野口		ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 寺内		BOXING BEAST CMF 13:30 (45) 野口			BOXING BEAST Yellow 13:15 (45) 中村				ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 五味	
15:00													ZUMBA FITNESS 14:30 (45) 滝沢
16:00	8月 START 背骨と体幹アプローチ編		未来の私をつくる fine PILATES		8月 限定 祭 EDITION ENJOY EJ*Light								
17:00													
18:00													
19:00	Z*180 19:00 (45) 滝沢		ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 五味		FLORIC 19:00 (45) 野口			BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 中村					ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 倉持
20:00	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 滝沢	TARGET ABS 20:00 (45) 野口	fine PILATES 20:00 (45) 寺内	HIITWAVE 20:00 (30) 野村	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 田山			祭 EDITION EJ*Light 20:00 (45) 野口					HIITWAVE 20:00 (30) 野村
21:00			EXCITE 21:00 (45) 寺内		BOXING BEAST RED 21:00 (45) 野口			ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 野口					TARGET ABS 21:00 (45) 中村
22:00													

当クラブをご利用いただき誠にありがとうございます

夏季休館日のお知らせ

通常営業 10-19時	祝日営業 10-19時	夏季休館日				通常営業 10-23時
8月 10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
日	月(祝)	火	水	木	金	土

祝日にご利用いただけない会員種別の方は
550円 [税込] (通常1,100円 [税込]) でご利用することができます。

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

スタジオ・プールプログラムはすべて定員制となっており、参加プレートが必要です。

スタジオ 45分間	定員 73 名	ヨガ Slim UP ABS ターゲットヒップ ピラティス	定員 41 名	Z-180	定員 39 名	プール	定員 32 名
--------------	-------------------	--	-------------------	-------	-------------------	-----	-------------------

スタジオ予約
受付開始日時

毎月24日
22:00-

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

