

# 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小平

	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																				
10:30	EJ★Light 鈴木あ		フィットボティ 鈴木あ		股関節ほぐし YOGA 安嶋	プールでダンス 鈴木あ	ZUMBA 馬場		シェイプ ボクシング 馬場											
11:00	ZUMBA 森		Z★180 鈴木あ		FLORIC 安嶋		EJ★Light 馬場		春のハタヨガ 安嶋	プールでダンス 鈴木あ	EJ★Light 鈴木じ									
11:30	ダンベル&チューブ 齊藤	かんたんアクア 鈴木あ	スリムアップアプス 武士田		青竹ウォーク 鈴木あ		ステップ30 鈴木あ		FLORIC 鈴木あ		ZUMBA 鈴木じ									
12:00	TARGET HIP 鈴木あ		ZUMBA 金子		超プロイン 齊藤		fine PILATES 鈴木あ	かんたんアクア 鈴木じ	バランスボール 佐々木		ROCK 筋トレ 齊藤									
13:00	Z★180 齊藤		ランランエアロ 金子	水中ダンベル 鈴木じ	シェイプ ボクシング 鈴木じ		Excite TPO 鈴木じ		EJ★Light 鈴木じ		超プロイン 齊藤									
14:00																				
15:00			<div data-bbox="706 961 2003 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>ビットワンエイティ</p> <h3>Beach Style</h3> <p>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>																	
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
19:30			fine PILATES 安嶋		TARGET HIP 鈴木あ		EJ★Light 鈴木あ		ZUMBA 森		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)									
20:00	BOXING BLUE BEAST 馬場		ZUMBA 鈴木じ		Excite TPO 鈴木じ	HITWAVE 齊藤	Z★180 齊藤		BOXING BLUE BEAST 鈴木じ											
20:30	ZUMBA 馬場	水中ダンベル 佐々木	EJ★Light 鈴木じ		FLORIC 鈴木あ		ダンベル&チューブ 齊藤		6 PACK ABS 佐用											
21:00																				
22:00																				

スタジオ 定員 81名  
45分間

ヨガ/PILATES  
ROCK筋トレ  
ターゲットHIP 定員 50名

Z-180 定員 39名  
ステップ30

スタジオ 定員 30名  
その他

プール 定員 35名

ダンベル  
シェイプ 定員 25名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

プログラムは全て定員制です。

