

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深谷

	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	ZUMBA 11:00 (45) 中島 (美)		TARGET ABS 10:30 (45) 土屋		腰楽体操 11:00 (30) 吉岡		FLORIC 10:30 (45) 安齊		ZUMBA 10:30 (45) 北嶋		シェイプ ボクシング 10:30 (45) 大島	
12:00	EJ*Light 12:00 (45) 茂木		股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 強瀬		fine PILATES 11:45 (45) 安齊		Z*180 11:30 (45) 土屋		フィットボタ 11:30 (45) 北嶋		EJ*Light 11:30 (45) 大島	
13:00	ラッパ エアロ 13:00 (45) 大島		フィットボタ 12:30 (45) 土屋		ZUMBA 12:45 (45) 大島	HITWAVE 12:45 (30) 茂木	EJ*Light 12:30 (45) 土屋		FLORIC 12:30 (45) 安齊	水中 エアリアル 12:30 (30) 土屋	ZUMBA 12:30 (45) 土屋	
14:00	TARGET HIP 14:00 (30) 吉岡			かんたん アクア 13:30 (45) 土屋	シェイプ ボクシング 13:45 (45) 大島		春のハタヨガ 13:30 (45) 安齊		TARGET HIP 13:30 (30) 高田		Z*180 13:30 (45) 土屋	
15:00												AQUA BOXING ボクシング ビースト REBEAST 14:30 (45) 大島
16:00	4月 START Pick Up!!! ピラティスで、ステキな未来へ 下半身と体幹アプローチ編 fine PILATES		4月 START 新しい私に出逢う春 内側から働き、輝く、新感覚トレーニング FLORIC Spring emotional フロリック スプリングエモショナル		4月 START パワーアップした ビーストの世界に飛び込もう! よりハジける世界へ!! ボクシングビースト REBEAST ブルー ファイア RENEWAL		5月 START サイコーの夏にする! あなたを変える スタイリッシュワークアウト Z*180 ゼットワンエイティ Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10		夏を笑顔で駆け抜ける! 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!			
17:00												
18:00												
19:00	ボクシングビースト ハリウッドワールド 18:45 (45) 大島		FLORIC 19:00 (45) 安齊		EJ*Light 18:45 (45) 土屋		ZUMBA 19:00 (45) 中島 (美)		EJ*Light 19:30 (45) 石川	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	ZUMBA 19:45 (45) 大島		ボクシング ビースト REBEAST 19:45 (45) 大島		ZUMBA 19:45 (45) 寺内	AQUA KICK BOXING 19:45 (45) 土屋	EXCITE 19:45 (45) 北嶋					
21:00	TARGET HIP 20:45 (30) 高田		EJ*Light 21:00 (45) 大島		Z*180 20:45 (45) 北嶋		ボクシング ビースト REBEAST ブルー ファイア 21:00 (45) 土屋		Z*180 20:30 (45) 土屋	スタジオ 45分間 定員 67名	ヨガ 定員 52名	
22:00										プール 定員 30名	Z-180 ROCK筋トレ ターゲットヒップ 定員 42名	

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

友だち登録で (紙は不要!)
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます

ホリデイスポーツクラブ 深谷

スタジオ予約
受付開始日時 毎月24日
22:00-

バランスボール
6バック
スリムアップ
定員
30名