

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		シェイブ 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	ラッコ 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 エアロ 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	シェイブ 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		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 フローリック 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パック
スリムアップ
定員
30名