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相模原

	月		火		水		木		土		日		8/11(月・祝)	
	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	スタジオ	プール
10:00	EJ☆Light 祭 EDITION 10:30 (45) 水井	aqua ZUMBA 11:00 (45) 浜北	FLORIC フローリック 10:30 (45) 早川	AQUA KICK BOXING 11:00 (45) 浜北	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 八木	かんたんアクア 11:00 (45) 浜北	ZUMBA fitness 10:30 (45) 早川	TARGET AQUA ABS 11:00 (45) 久松	TARGET ABS 10:30 (45) 塚田	かんたんアクア 11:00 (45) 藤野	ZUMBA fitness 10:30 (45) 馬場	AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST 11:00 (45) 平井	ランランエアロ 10:30 (45) 水井	AQUA KICK BOXING 11:00 (45) 八木
11:00	fine PILATES 11:30 (45) 小林		EJ☆Light 祭 EDITION 11:30 (45) 早川	AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST 12:30 (45) 平井	フィータボディ 11:30 (45) 久松	AQUA KICK BOXING 12:30 (45) 八木	夏のハタヨガ 11:30 (45) 早川	かんたんアクア 12:30 (45) 藤野	ZUMBA fitness 11:30 (45) 塚田	HIIT WAVE 12:00 (30) 藤野	BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:30 (45) 萱沼	水中ダンベル 12:00 (30) 八木	EJ☆Light 祭 EDITION 11:30 (45) 萱沼	
12:00	ZUMBA fitness 12:30 (45) 水井	かんたんアクア 12:30 (45) 八木	骨盤ほぐしYOGA 12:30 (45) 早川		fine PILATES 12:30 (45) 浜北		FLORIC フローリック 12:30 (45) 浜北		ランランエアロ 12:30 (45) 水井		EJ☆Light 祭 EDITION 12:30 (45) 平井		BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 八木	
13:00	6PACK ABS 13:30 (30) 小林	タオルをご持参ください	TARGET ABS 13:30 (45) 久松		夏のハタヨガ 13:30 (45) 小林		Z*180 ゼットワンエイティ 13:30 (45) 浜北		バランスボール 13:30 (30) 藤野		TARGET HIP ターゲットヒップ 13:30 (30) 八木		6PACK ABS 13:30 (30) 水井	
14:00	夏のハタヨガ 14:15 (45) 浜北		フィータボディ 14:30 (45) 久松		バランスボール 14:30 (30) 浜北		青竹ウォーク 14:30 (30) 小林		6PACK ABS 14:15 (30) 塩川	タオルをご持参ください	骨盤ほぐしYOGA 14:15 (45) 小林			
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	BOXING BEAST パーティRED 19:00 (45) 八木		fine PILATES 19:00 (45) 小林		FLORIC フローリック 19:00 (45) 塚田		TARGET ABS 19:00 (45) 平井		ZUMBA fitness 19:00 (45) 久松					
20:00	EJ☆Light 祭 EDITION 20:00 (45) 萱沼	AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST 20:00 (45) 平井	ZUMBA fitness 20:00 (45) 寺田		ZUMBA fitness 20:00 (45) 塚田		BOXING BEAST BLUE ブルー 20:00 (45)平井		fine PILATES 20:00 (45) 久松					
21:00	Z*180 ゼットワンエイティ 21:00 (45) 平井		BOXING BEAST パーティRED 21:00 (45) 久松	AQUA KICK BOXING 21:00 (45) 八木	EXCITE 120 21:00 (45) 水井	水中シェイプ 21:00 (30) 萱沼	EJ☆Light 祭 EDITION 21:00 (45) 八木	かんたんアクア 21:00 (45) 水井						
22:00														

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

スタジオ予約受付開始日時　毎月26日 21:00-

	定員
スタジオ45分	76名
スタジオ30分 ヨガ/Z180	45名
プール	50名

○参加プレートについて○

・スタジオプログラムはスタジオ前、プールプログラムは1Fフロントカウンターに設置いたします。

・参加プレートは、全てのプログラムにおいて、前プログラムが開始次第設置したします。前プログラムがない時間は1時間前に設置いたします。

・プログラムの休憩中に次のプログラムの参加プレートをお取りになる行為はご遠慮ください。多くのお客様に気持ちよくご参加いただけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）