

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 鈴鹿

	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	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
10:30	友井	松尾	伊藤	中村	小林	松尾	大矢	中村	友井	小林	小林	
11:00	友井		中浜		小林		伊藤知		友井		伊藤琴	
11:30	友井		中浜		小林		伊藤知		友井		伊藤琴	
12:00	友井		中浜		小林		伊藤知		友井		伊藤琴	
12:30	松尾		大矢		中村		大矢		小林		小林	
13:00	松尾		大矢		中村		大矢		小林		小林	
13:15	大矢	田邊	松尾	大矢	松尾	中村	友井	油田	小林		小林	
13:30	大矢	田邊	松尾	大矢	松尾	中村	友井	油田	小林		小林	
14:00	大矢	田邊	松尾	大矢	松尾	中村	友井	油田	小林		小林	
14:15	田邊		松尾		伊藤琴		油田		伊藤琴			
14:30	田邊		松尾		伊藤琴		油田		伊藤琴			
15:00	田邊		松尾		伊藤琴		油田		伊藤琴			
16:00	<div data-bbox="231 1060 973 1354" data-label="Complex-Block"> <p>友だち登録で 紙が不要! 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!</p> <p>友だち登録方法 QRコード・店名検索の 2種類で友だち登録ができます</p> <p>QRコード</p> <p>店名検索</p> <p>ホリデイスポーツクラブ 鈴鹿</p> </div>											
17:00	<div data-bbox="1053 976 1706 1218" 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 スクイッシュワークアウト</p> <p>Z-180 Beach Style 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日の感じながら、スマートなボディラインを目指そう!</p> </div>											
18:00	<div data-bbox="994 1228 1795 1396" data-label="Text"> <p>★重要★ プレートの設置時間は【30分前】となります。</p> </div>											
19:00	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
19:30	小林		田嶋		友井	伊藤	松尾		伊藤		安立	
20:00	小林		田嶋		友井	伊藤	松尾		伊藤		安立	
20:30	小林		田嶋		伊藤琴		小林					
21:00			田嶋									
22:00												

スタジオ予約 受付開始日時	毎月25日 22:00-	ROCK筋トレ ターゲットHIP	定員 40名	プール 45分間	定員 36名
スタジオ 45分間	定員 66名	ヨガ ピラティス	定員 48名	プール 30分間	定員 20名
コアボード SlimUp ABS 青竹ウォーク	定員 30名	Z-180 ステップ30	定員 42名		

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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)