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富士宮

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	ZUMBA FITNESS 10:30(45) 黒澤			TARGET ABS 10:30(45) 藪田		時の香り 10:30(45) 渡邊	フィータボディ 10:30(45) 渡邊		春のヨガ 10:30(45) 中山	fine PILATES 10:30(45) 中山		りらくヨガ 10:30(45) 野崎	シェイプ&ボクシング 10:30(45) 綿野			ZUMBA FITNESS 10:30(45) 山岸臣	かんたんアクア 10:30(45) 黒澤	
11:00																		
12:00	フィータボディ 11:45(45) 黒澤	AQUA BOXING 11:45(45) 渡邊		ZUMBA FITNESS 11:45(45) 入月		コアトレ 11:45(45) 渡邊	TARGET HIP 11:45(30) 渡邊			EJ-Light 11:45(45) 野崎			バランスボール45 11:45(45) 野崎	TARGET AQUA ABS 11:45(45) 綿野		シェイプ&ボクシング 11:45(45) 黒澤		
13:00	有ハタヨガ 13:00(45) 黒澤		The FirstStep 13:00(45) 渡邊 ※ヨガマット不要	股関節ほぐしYOGA 13:00(45) 入月	AQUA KICK BOXING 13:00(45) 渡邊	ほっとフリータイム	FLORIC フローリック 12:45(45) 中山	かんたんアクア 12:45(45) 渡邊		ZUMBA FITNESS 13:00(45) 山岸綾			ZUMBA FITNESS 13:00(45) 綿野			EXCITE エキシテ 13:00(45) 黒澤		
14:00							EJ-Light 14:00(45) 藪田		女性限定 リストラティブヨガ 14:00(45) 中山	SlimUP ABS 14:15(30) 鍋田			Z-180 ゼットワンエイティ 14:15(45) 藪田			EJ-Light 14:15(45) 野崎		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00						癒しの空間 18:00(45) 黒澤			時の香り 18:00(45) 黒澤									
19:00	EJ-Light 19:00(45) 山岸綾	TARGET AQUA ABS 19:30(45) 綿野	女性限定 アロマリラックスヨガ 19:00(45) 中山	fine PILATES 19:00(45) 中山	かんたんアクア 19:00(45) 黒澤		ZUMBA FITNESS 19:00(45) 綿野		ほっとフリータイム	BOXING BLUE FAITH 19:00(45) 綿野			有ハタヨガ 19:00(45) 黒澤					
20:00	ZUMBA FITNESS 20:00(45) 山岸綾		Hot FLORIC 20:15(45) 中山 ※ヨガマット不要	BOXING BEAST RED パーティー 20:00(45) 藪田		陰ヨガ 20:15(45) 中山	Z-180 ゼットワンエイティ 20:00(45) 綿野			EJ-Light 20:00(45) 綿野			ZUMBA FITNESS 20:00(45) 黒澤					
21:00				ROCK筋トレ 21:00(30) 野崎						ステップ30 21:00(30) 綿野			EJ-Light 21:00(45) 黒澤					
22:00																		

GW営業案内

5月

特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

1日(木)	2日(金)	3日(土・祝)	4日(日・祝)	5日(月・祝)	6日(火・振替)	7日(水)
通常営業 10-23時	特別営業 10-19時	祝日営業 10-19時				通常営業 10-23時

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料 通常1,100円/日 + 550円/日 特別価格 でご利用になれます

※5/2(金)～5/6(火・祝) は
GW特別スケジュールにてプログラム開催をいたします。
別スケジュールのご確認をお願いいたします。

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25日 19:00-
ホットスタジオ予約受付開始日時	毎月25日 19:00-

※ 25日のみ、
19:00以降のプログラム開催時間が
15分遅れての開始となります。

:初めての方にもおススメのプログラム

	定員
スタジオ45分間	81名
ヨガ/fine PILATES SlimUP/GPACK ABS	50名
Z-180 ROCK筋トレ	42名
ステップ30	45名
ターゲットヒップ	41名
バランスボール	30名
プール	36名
ラフア ホットスタジオ	21名
Hot FLORIC	20名

道具を使用しないプログラムは、後方に当日枠を設けております。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

HOLIDAY SPORTS CLUB