


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磐田

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 高橋			Excite 10:30 (45) 松本	プールdeダンス 10:30 (45) 原田		FLORIC 10:30 (45) 高橋			fine PILATES 10:30 (45) 藤澤た			EJ*Light 10:30 (45) 鈴木あ			Z*180 11:00 (45) 木下ま		
11:00	ランランエアロ 11:30 (45) 飯田	HITWAVE 12:00 (30) 藤澤た		fine PILATES 11:45 (45) 原田		腰痛改善 ストレッチ 11:30 (45) 松本	ZUMBA 11:30 (45) 藤澤た		アンチエイジングヨガ 11:30 (45) 高橋	フィットボタ 11:30 (45) 藤澤た			ランランエアロ 11:30 (45) 松本		Sound UP 11:30 (45) 木下ま		EJ*Light 12:00 (45) 木下ま	
12:00	EJ*Light 12:45 (45) 藤澤た	かんたんアクア 12:45 (45) 飯田	ほっとベーシック 12:45 (45) 松下	ZUMBA 13:00 (45) 藤田	ウェープリングヨガ 12:45 (45) 原田		TARGETHIP 12:30 (30) 藤澤た	水中ダンベル 12:30 (30) 鈴木あ		ZUMBA 13:00 (45) 木下み		整えるヨガ 12:45 (45) 松下	バランスボール 12:30 (45) 松本	水中ダンベル 12:45 (30) 鈴木あ	Coreメイイ 12:30 (45) 藤澤ゆ			
13:00	ステップ30 13:45 (30) 松下		とろけるストレッチ 13:45 (45) 藤澤た		マーズヨガ 14:00 (45) 藤田		股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 藤田	プールdeダンス 13:15 (45) 藤澤た		ハタヨガ 14:00 (45) 松下		水中シェイプ 13:00 (30) 白井		腸活ヨガ 14:00 (45) 水谷	ZUMBA 13:30 (30) 木下	超フローイン 13:30 (45) 藤澤ゆ		
14:00																		
15:00																		
16:00				 <p>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 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！</p>														
17:00																		
18:00																		
19:00	fine PILATES 19:15 (45) 木下	HITWAVE 19:30 (30) 鈴木あ	腸活ヨガ 19:00 (45) 水谷	Z*180 19:15 (45) 木下ま			ステップ30 18:45 (30) 藤澤ゆ		骨盤ヨガ 19:00 (45) 水谷	BOXING BLUE 19:00 (45) 藤澤ゆ	HITWAVE 19:15 (30) 小澤		ROCK 19:15 (30) 谷口	ほっとベーシック 19:00 (45) 藤澤ゆ				
20:00	BOXING BLUE 20:15 (45) 木下			TARGETHIP 20:15 (45) 藤澤ゆ		Sound UP 20:15 (45) 木下ま			腸活ヨガ 20:00 (45) 水谷	EJ*Light 20:00 (45) 志藤	水中ダンベル 20:00 (30) 吉岡		ZUMBA 20:00 (45) 藤澤ゆ					
21:00			時の香り 21:15 (45) 藤澤ゆ			ほっとベーシック 21:15 (45) 藤澤ゆ							Coreメイイ 21:00 (45) 藤澤ゆ					
22:00																		

WEB予約受付スタート  
4月25日(金)21:00~

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!

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




日・祝 19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)

ご確認ください  
ホリデイスポーツクラブ  
磐田

TEL 0538-33-0223  
〒438-0045  
静岡県磐田市上岡田1-1

いつでもお得な紹介特典  
ございます。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)