

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鎌ヶ谷

	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	ラファ	
10:00																			
11:00	フィットボクシング 10:30 (45) 竹澤		WDesign 10:30 (45) 松本 ※マット不要	ZUMBA 10:30 (45) 中島			スーパボテ 10:30 (45) 竹澤		まっぴーラック EJ Light 10:30 (45) 松本			SunMoon 10:45 (45) 御葉	FLORIC 10:30 (45) 加古	かんたんアクア 10:45 (45) 石黒	フィットボクシング 10:30 (45) 齊藤			SoundUp 11:00 (45) 宮川	
12:00	Sit ABS 11:30 (30) 猪股						ZUMBA 11:30 (45) 和田	かんたんアクア 11:45 (45) 松本	SoundUp 11:45 (45) 竹澤				スーパボテ 11:30 (45) 高橋						
13:00	股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 高橋						コアメイク 12:00 (45) 猪股						スーパボテ 12:30 (45) 石黒						
14:00	Z-180 13:30 (45) 猪股						ターゲットMIP 12:45 (30) 富田						フィットボクシング 13:00 (45) 石井						
15:00	fine PILATES 14:30 (45) 龍ヶ江						ランランエアロ 13:30 (45) 櫻田						フィットボクシング 13:00 (45) 谷川						
16:00													フィットボクシング 13:00 (45) 高橋						
17:00													フィットボクシング 13:00 (45) 石黒						
18:00													ZUMBA 14:00 (45) 櫻田						
19:00													Hot FLORIC 14:45 (45) 犬塚						
20:00																			
21:00																			
22:00																			

5月 START サイコーの夏にする！

あなたを変える スタイルリッシュワークアウト

Z-180

ピットワンエイティ

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！

夏を笑顔で駆け抜ける！

GW営業案内

5月 特別営業は、全ての時間 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	特別営業	特別営業	特別営業	特別営業	特別営業	通常営業
10-23時	10-19時	10-19時	10-19時	10-19時	10-19時	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 特別 550円/日 でご利用いただけます

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

スペース確保の為定員制です。

スタジオ 45分間	定員 86名	ヨガ & Sit&Up Space	定員 53名
ステップ	定員 53名	Z-180	定員 53名

プール定員

45分間のプログラムに関しては 31名以上で3コースにて実施致します。

45分間	定員 45名	30分間	定員 30名
------	--------	------	--------

HOLIDAY SPORTS CLUB

5月24日のみ開始時刻が異なります。

股関節ほぐし YOGA 19:00~

HOT スタート!!

BOXING BLUE 20:00~

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)