ほのかスポーツクラブ HONOKA SPORTS CLUB　シルバーウィークプログラム　2026年9月19日（土）～9月23日（水）

9/19（土）

- 第1スタジオ：OXIGENO（nao）10:45(60)／UBOUND（nao）12:00(45)／FIGHT DO（似鳥）13:00(45)／ズンバ（やまだゆうこ）14:00(45)／テクニカルエアロ（高橋忠幸）15:00(60)
- 第3スタジオ：卓球開放 10:00～20:00
  - 簡単でゆっくりとした動きです。「気づき」を一緒に楽しみましょう！
- ホットスタジオ：ホットスタジオ開放 10:00～11:30／ゆったり気功（はまだ）12:00(45)／リラックスヨガ（藤田浩子）13:00(45)／サーキットシェイプ（似鳥）14:30(45)／脂肪燃焼ヨガ（シャクティ）16:30(60)
  - 格闘技有酸素×自重トレーニングを交互に行う発汗抜群のレッスン！シンプルな動作メインなので初心者も大歓迎□
- プール：ベビースイム（有料）10:20(50)／入門水泳（吉崎）11:30(30)／初級水泳（吉崎）12:10(30)／フィン（メニュー提示）12:50(30)

9/20（日）

- 第1スタジオ：アーサナヨガ（達田）11:30(60)／筋コンディショニング（千葉）12:45(45)／X55（白石）13:45(45)／OXIGENO（nao）14:45(60)／TOP RIDE（千葉）16:00(45)
- ホットスタジオ：ヨガ（大嶋）11:00(45)／ピラティス（SAHO）12:00(45)／ヨガとストレッチポール（藤田浩子）13:00(60)／ホットスタジオ開放 14:30～20:00
- プール：10名限定！／初級クロール背泳ぎ（白石）11:45(30)／初級平泳ぎバタフライ（白石）12:25(30)／フリースイムトレーニング（メニュー提示）13:15(60)／フィン開放（自由遊泳）14:30～18:00

9/21（月・祝）敬老の日 祝

- 第1スタジオ：椅子で簡単！健康トレーニング（國安）10:30(60)／身体の硬い人の為のヨガ（畠山）11:45(45)／楽しくエアロ（高橋忠幸）12:45(45)／ズンバ（高橋忠幸）13:45(45)／UBOUND（白石）19:00(45)
- 第3スタジオ：卓球開放 10:00～20:00
  - 年齢とともに衰える筋力やバランス力を保つため、椅子を使い安全にトレーニングやストレッチを行います。
  - 頭と身体を同時に動かそう！考えて！動いて！楽しく脳トレ！！
- ホットスタジオ：ヨガ（小川）10:30(60)／脳トレ（白石）11:45(30)／ホットストレッチポール（白石）12:30(45)／清掃時間 13:15～14:00／ホットスタジオ開放 14:00～18:30／顔ヨガ（櫻井）19:00(60)
- プール：初級水泳（吉崎）10:30(30)／バタフライうねり練習（吉崎）11:10(30)／中上級水泳（吉崎）11:50(45)／アクアビクス（千葉）12:45(45)

9/22（火・祝）国民の休日 祝

- 第1スタジオ：ヨガ（加藤）10:30(45)／ズンバ（やまだゆうこ）11:30(45)／UBOUND（白石）12:30(45)／ストレッチポール（白石）13:30(45)／X55（白石）19:00(45)
- 第3スタジオ：卓球開放 10:00～20:00
- ホットスタジオ：ピラティス（大嶋）10:30(45)／ホットストレッチ（ツカサ）11:30(30)／コアトレ（ツカサ）12:10(30)／ととのえヨガ（吉池）13:00(45)／清掃時間 13:45～14:30／ホットスタジオ開放 14:30～18:30／ストレッチポール（蔵野）19:00(45)
- プール：ベビースイム（有料）11:00(50)／平泳ぎキック（居原田）12:15(30)／平泳ぎかき（居原田）13:00(30)／平泳ぎ（居原田）13:45(30)／ほのかSCマスターズ（居原田）15:30(75)

9/23（水・祝）秋分の日 祝

- 第1スタジオ：いきいき太極拳（川村）10:30(60)／オリジナルエアロ（沼田）11:45(45)／スンバ（やまだゆうこ）12:45(45)／初中級エアロ（加藤）19:15(45)
- 第3スタジオ：卓球開放 10:00～18:00／ダンススクール（有料）18:30(60)
  - 1つのポーズを長く取ることで、柔軟性が高まり冷えやむくみを取ってくれるヨガです。
- ホットスタジオ：ベーシックヨガ（斎藤麻琴）10:30(60)／ポールヨガ（KOZU）11:45(45)／陰ヨガ（細川）12:45(45)／清掃時間 13:30～14:15／ホットスタジオ開放 14:15～18:30／ホットヨガ（カサイクミ）19:00(60)
- プール：アクアウォーキング（居原田）10:30(30)／クロール息継ぎ（居原田）11:15(30)／背泳ぎ（居原田）12:00(30)／バタフライタイミング（居原田）12:45(30)／ほのかSCマスターズ（居原田）15:30(75)

【シルバーウィーク期間中】
9/19（土）～9/23（水）

時間外利用
1,320円⇒ **980円**（税込）

ビジター
2,750円⇒ **1,650円**（税込）

【9/21(月・祝) 敬老の日限定】
60歳以上の方
時間外利用料無料！
1,320円（税込） ⇒ **0円**（税込）