ほのかスポーツクラブ　2026年12月28日(月)～2027年1月3日(日)　年末年始プログラム

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12/28（月）	第1スタジオ		楽しくエアロ（高橋忠幸）10:30(45)	YEVOLATIN REGGAETON（三浦）11:30(45)	FIGHT DO（似鳥）12:30(45)	UBOUND（白石）13:30(45)					UBOUND（白石）19:00(45)	
	第3スタジオ		卓球開放 10:00～16:00					空手教室（有料）16:30(60)		ダンススクール（有料）18:00(60)		
	ホットスタジオ		めぐりヨガ（加藤）10:30(45)	ととのえヨガ（吉池）11:30(45)	ピラティス（長尾）12:30(45)	清掃時間 13:30～14:30	ホットスタジオ開放 14:30～18:30				整 ホットヨガ（カサイクミ）19:00(60)	
	プール			入門水泳（吉崎）12:00(30)	初級水泳（吉崎）12:40(30)	中上級水泳（吉崎）13:20(45)	アクアビクス（長尾）14:15(45)	スクール幼児（有料）15:30(60)	スクール小学生A（有料）16:30(60)	スクール小学生B（有料）17:30(60)	スクール育成・選手（有料）18:30(90)	
12/29（火）	第1スタジオ		楽しくエアロ（西野）10:30(45)	ズンバ（西野）11:30(45)	RADICAL POWER（nao）12:30(45)	X55（白石）13:30(45)				OXIGENO（麻田）18:00(60)	MEGADANZ（麻田）19:15(45)	
	第3スタジオ		108本太陽礼拝（SAHO）11:00(105) 108			卓球開放 13:00～20:00						
	ホットスタジオ		年末デトックスリンパヨガ（細川）10:30(45)	ヨガトレーニング（吉池）11:30(45)	リラックスヨガ（小川）12:30(60)	清掃時間 13:30～14:30	ホットスタジオ開放 14:30～17:30			整体ヨガ（櫻井）18:00(45)	整 アロマヨガ（蔵野）19:00(45)	
	プール		108本スイム（居原田）10:30(105) 108		アクアウォーキング（居原田）12:45(30)	フィン開放（自由遊泳）13:30～15:00		スクール幼児（有料）15:30(60)	スクール小学生A（有料）16:30(60)	スクール小学生B（有料）17:30(60)		
12/30（水）		ノープログラムデー　営業時間（10:00～18:00）										
12/31（木）		休館日										
1/1（金・祝）	祝日	休館日										
1/2（土）		ノープログラムデー　営業時間（10:00～18:00）										
1/3（日）	第1スタジオ		パワーヨガ（カサイクミ）10:30(45)	YEVOLATIN CURVE（三浦）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		整 肩こり腰痛ヨガ（SAHO）10:30(45)	身体が硬い人の為のヨガ（國安）11:30(45)	ヨガトレーニング（吉池）12:30(45)	ヨガとストレッチポール（EMI）13:30(60)	ホットスタジオ開放 15:00～20:00					
	プール			初級クロール（白石）11:45(30)	初級平泳ぎ（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(45)	フィン開放 14:30～19:00					

12/30(水)・1/2(土)
第3スタジオ
卓球開放
10:00～17:00

※ 12/30(水)・1/2(土)
ホットスタジオは
開放しておりません。

【営業時間のお知らせ】
12/28（月）　10:00～21:00（最終20:30）
12/29（火）　10:00～21:00（最終20:30）
12/30（水）　10:00～18:00（最終17:30）
12/31（木）　休館日
1/1（金・祝）　休館日
1/2（土）　10:00～18:00（最終17:30）
1/3（日）　10:00～21:00（最終20:30）

【年末年始特別料金】
時間外利用料
980円（税込）
※ 12/30(水).1/2(土)2日間のみ
時間外利用料無料！
ビジター利用料
1,650円（税込）
【2026年12月28日（月）～2027年1月3日（日）】

ナイト・レディースナイト
U39・ナイト&ホリデー会員
利用時間変更のお知らせ
12/28(月)・29(火)
17:00～21:00
※ 上記日程はご利用時間が
変更となります。

男女サウナにて
年越しロウリュ
やります！！
※ 詳細は別紙にて
ご確認下さい！！

【108回太陽礼拝】 108
1礼拝1煩悩を浄化する動く瞑想。
ヨガ初心者さんも大歓迎！
108回最後まで動き続けなくても構いません。
時々休憩も挟みます。
やってみる事に意味がある！
やり残しの無い1年の締めくくりにしましょう！

【108本スイム】 108
25mスイムを108本（2,700m）
泳ぎ切りましょう！
年末泳ぎ納めに
たくさんのご参加
お待ちしております。

今年も1年ほのかスポーツクラブをご利用いただき誠にありがとうございます！！2027年もよろしくお願い致します！