2026年 3月 プログラムスケジュール

三河安城店

火

スタジオ
- FLORIC フローリック 10:30 – (45) 伊藤
- Z180 ゼットワンエイティ 11:45 – (45) 伊神
- BOXING BEAST Yellow 13:00 – (45) 橋口
- PICK UP 春のハタヨガ 14:00 – (45) ヨギ
- PICK UP 股関節ほぐしYOGA 19:10 – (45) 鈴木
- TARGET ABS BURNING バーニング 19:00 – (45) 橋口
- Z180 ゼットワンエイティ 20:00 – (45) 加藤
- ZUMBA FITNESS 21:00 – (45) 神戸

プール
- TARGET ABS BURNING バーニング 10:30 – (45) 伊神

水

スタジオ
- EJ Light イージェイ ライト 10:30 – (45) 伊神
- FLORIC フローリック 11:45 – (45) 伊藤
- TARGET HiP ターゲットヒップ 12:45 – (30) 伊神
- フレッシュ ZUMBA FITNESS 13:30 – (30) 尾上
- ZUMBA FITNESS 20:10 – (45) 鈴木
- スタジオ開放 21:10～22:00

プール
- AQUA BOXING BEAST アクアボクシングビースト 10:30 – (45) 伊藤

木

スタジオ
- fine PILATES ファインピラティス 10:30 – (45) 榊原
- ZUMBA FITNESS 11:45 – (45) TOMO
- PICK UP 春のハタヨガ 12:45 – (45) 片江
- 6 PACK ABS 13:45 – (30) 佐藤
- BOXING BEAST パーティーRED 19:00 – (45) 尾上
- ZUMBA FITNESS 20:00 – (45) 伊藤
- 6 PACK ABS 21:00 – (30) 舟越

プール
- ミットアクア 10:30 – (45) 堤
- TARGET ABS BURNING バーニング 13:00 – (45) 伊神

金

スタジオ
- フィータボディ 10:30 – (45) 天野
- PICK UP 股関節ほぐしYOGA 11:45 – (45) 安田
- ZUMBA FITNESS 13:00 – (45) 鈴木
- ランランエアロ 14:00 – (45) 鈴木
- TARGET HiP ターゲットヒップ 19:15 – (30) 尾上
- EJ Light イージェイ ライト 20:00 – (45) 舟越
- BOXING BEAST BLUE ブルー 21:00 – (45) 橋口

プール
- かんたんアクア 10:30 – (45) 堤
- 水中ダンベル 11:20 – (30) 堤
- AQUA BOXING BEAST アクアボクシングビースト 13:15 – (45) 伊神

土

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 – (45) 加藤
- fine PILATES ファインピラティス 11:30 – (45) 伊神
- PICK UP 春のハタヨガ 12:30 – (45) 伊神
- EJ Light イージェイ ライト 13:30 – (45) 新美
- スタジオ開放 14:30～15:30
- ステップ45 19:30 – (45) 林
- Excite エキサイト 20:30 – (45) 林

プール
- ミットアクア 10:30 – (45) 堤
- コアウォーキング 11:20 – (30) 堤

日

スタジオ
- BOXING BEAST Yellow 11:15 – (45) 橋口
- EJ Light イージェイ ライト 12:15 – (45) 尾上
- スタジオ開放 14:00～16:00

プール

19：00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

スタジオ予約受付開始日時　毎月25日 21:00-

スタジオ45分	定員 73 名
Z-180・ステップ	定員 38 名
ヨガ・ターゲットヒップ ピラティス	定員 46 名
6パックアブス	定員 30 名

プール45分	定員 40 名
水中ダンベル	定員 28 名
コアウォーク	定員 25 名

23：00 閉館　（トレーニングは22：50終了）