プログラムスケジュール

2026年3月(～15日)

ホリデイスポーツクラブ刈谷知立

月

- スタジオ
  - EJ Light 10:30 (45) 新美
  - ランランエアロ 11:45 (45) 新美
  - ステップ30 13:00 (30) 渡部
  - 股関節ほぐしYOGA 14:00 (45) 五島
  - LIVE from 岐阜 TARGET ABS 16:00(30) のっか
  - ステップ30 19:30 (30) 加藤
  - FLORIC 20:15 (45) 五島
  - LIVE from 大阪 ZUMBA 21:15 (45) RICO
- ラフア
  - スローヨガ 11:45 (45) 五島
  - 男女参加OK ほっとベーシック 13:00 (45) 伊興田
  - SoundUP 20:15 (45) 石川
- プール
  - かんたんアクア 10:30 (45) 渡部
  - 水中ダンベル30 11:20 (30) 伊興田

火

- スタジオ
  - BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 吉田
  - EJ Light 11:45 (45) 吉田
  - バランスボール 13:00 (30) 伊興田
  - 春のハタヨガ 14:00 (45) 畔柳
  - LIVE from 宮崎 BOXING BEAST CMF 15:30 (45) がんばれリュウちゃん
  - ダンベル＆チューブ 19:30 (30) 川角
  - Z*180 20:15 (45) 石川
  - EJ Light 21:15 (45) 石川
- ラフア
  - ハタヨガ 11:45 (45) 重松
  - 男女参加OK トレーニングフローヨガ 19:00 (45) 阿比子
  - ととのえヨガ 20:15 (45) 阿比子
- プール
  - かんたんアクア 10:30 (45) 重松
  - 水中シェイプ2 11:20 (30) 伊興田

水

- スタジオ
  - フィータボディ 10:30 (45) 柳崎
  - BOUNCE CORE 11:45 (45) 吉田
  - fine PILATES 13:00 (45) 五島
  - 青竹ウォーク 14:15 (30) 五島
  - LIVE from 福岡 リセットヨガ 15:00(45) acco
  - BOXING BEAST 燃えたRED 19:15 (45) 加藤
  - ZUMBA 20:15 (45) 加藤
  - TARGET HIP 21:15 (30) 石川
- ラフア
  - スタイルUPヨガ 10:30 (45) 五島
  - ほっとベーシック 11:45 (45) 柳崎
  - 時の香り 20:15 (45) 五島
- プール
  - かんたんアクア 10:30 (45) 堤

木

- スタジオ
  - ZUMBA 10:30 (45) 橋口
  - FLORIC 11:45 (45) 伊藤
  - EJ Light 13:00 (45) 渡部
  - TARGET HIP 14:15 (30) 渡部
  - LIVE from 安城 ZUMBA 15:30 (45) アズ
  - BOUNCE CORE 19:15 (45) 吉田
  - BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 吉田
  - ZUMBA 21:15 (45) 神戸
- ラフア
  - 時の香り 10:30 (45) 伊興田
  - 男女参加OK ナチュラルグリーンヨガ 11:45 (45) 伊興田
  - スリムピラティス 14:15 (45) 榊原
  - 男女参加OK 燃焼ワークアウトヨガ 19:00 (45) 阿比子
  - 男女参加OK デトックスヨガ 20:15 (45) 阿比子
- プール
  - AQUA BOXING BEAST 10:30 (45) 伊藤
  - HIIT WAVE 11:20 (30) 渡部

土

- スタジオ
  - FLORIC 10:30 (45) 新美
  - BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 柳田
  - ZUMBA 13:00 (45) 柳田
  - fine PILATES 14:15 (45) 榊原
  - LIVE from 安城 New Hip 19:15 (30) カム
  - EJ Light 20:00 (45) 石川
  - LIVE from 安城 street ABS 21:00 (30) カム
- ラフア
  - 美姿勢ヨガ 11:30 (45) 新美
- プール
  - HIIT WAVE 10:30 (30) 川角

日

- スタジオ
  - BOXING BEAST BLUE 10:30 (45) 吉田
  - Z*180 11:45 (45) 石川
  - LIVE from 群馬 ZUMBA 15:00 (45) リョーガ
- ラフア

先月からの 時間／内容／担当者　変更⇒

今月のおすすめ

【スタジオ＆ラフア＆マシンピラティス プログラム】

予約開始日時は

毎月25日 22:00 となります

スタジオ 45分間	定員 70名
ヨガ ピラティス	定員 44名
Z-180 STEP30 T-HIP ラダーBee	定員 35名
青竹ウォーク	定員 30名
バランスボール ダンベル＆チューブ ROCK筋トレ	定員 20名

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23：00 閉館　（トレーニングは 22：50 終了）

裏面に3/16からのスケジュールを記載しています→

プログラムスケジュール

2026年3月(16日～)

ホリデイスポーツクラブ刈谷知立

月

スタジオ
- EJ-Light 10:30 (45) 新美
- ランランエアロ 11:45 (45) 新美
- ステップ30 13:00 (30) 渡部
- 股関節ほぐしYOGA 14:00 (45) 五島
- LIVE from 岐阜 TARGET ABS 16:00(30) のっか
- ステップ30 19:30 (30) 加藤
- FLORIC フローリング 20:15 (45) 五島
- LIVE from 大阪 ZUMBA FITNESS 21:15 (45) RICO

ラフア
- スローヨガ 11:45 (45) 五島
- 男女参加OK ほっとベーシック 13:00 (45) 伊興田
- SoundUP 20:15 (45) 石川

プール
- かんたんアクア 10:30 (45) 渡部
- 水中ダンベル30 11:20 (30) 伊興田

火

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 加藤
- EJ-Light 11:45 (45) 加藤
- バランスボール 13:00 (30) 伊興田
- 奇のハタヨガ 14:00 (45) 畔柳
- LIVE from 宮崎 BOXING BEAST CMF ブラックスト 15:30 (45) がんばれリュウちゃん
- ダンベル＆チューブ 19:30 (30) 川角
- Z*180 ゼットワンエイティ 20:15 (45) 石川
- EJ-Light 21:15 (45) 石川

ラフア
- ハタヨガ 11:45 (45) 重松
- 男女参加OK トレーニングフローヨガ 19:00 (45) 阿比子
- ととのえヨガ 20:15 (45) 阿比子

プール
- かんたんアクア 10:30 (45) 重松
- 水中シェイプ2 11:20 (30) 伊興田

水

スタジオ
- フィータボディ 10:30 (45) 柳崎
- fine PILATES 11:45 (45) 五島
- 青竹ウォーク 13:00 (30) 五島
- BOXING BEAST CMF ブラックスト 14:00 (45) 石川
- LIVE from 福岡 リセットヨガ 15:00(45) acco
- TARGET Hip 19:30 (30) 石川
- ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 加藤
- BOXING BEAST バーチャルRED 21:15 (45) 加藤

ラフア
- スタイルUPヨガ 10:30 (45) 五島
- ほっとベーシック 11:45 (45) 柳崎
- 時の香り 20:15 (45) 五島

プール
- かんたんアクア 10:30 (45) 堤

木

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 橋口
- FLORIC フローリング 11:45 (45) 伊藤
- EJ-Light 13:00 (45) 渡部
- TARGET Hip 14:15 (30) 渡部
- LIVE from 安城 ZUMBA FITNESS 15:30 (45) アズ
- EJ-Light 19:15 (45) 加藤
- BOXING BEAST BLUE ブルー 20:15 (45) 加藤
- ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 神戸

ラフア
- 時の香り 10:30 (45) 伊興田
- 男女参加OK ナチュラルグリーンヨガ 11:45 (45) 伊興田
- スリムピラティス 14:15 (45) 榊原
- 男女参加OK 燃焼ワークアウトヨガ 19:00 (45) 阿比子
- 男女参加OK デトックスヨガ 20:15 (45) 阿比子

プール
- AQUA BOXING ボクシングビーズ BEAST 10:30 (45) 伊藤
- HIIT WAVE 11:20 (30) 渡部

土

スタジオ
- FLORIC フローリング 10:30 (45) 新美
- BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 柳田
- ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 柳田
- fine PILATES 14:15 (45) 榊原
- LIVE from 安城 New Hip 19:15 (30) カム
- EJ-Light 20:00 (45) 石川
- LIVE from 安城 street ABS 21:00 (30) カム

ラフア
- 美姿勢ヨガ 11:30 (45) 新美

プール
- HIIT WAVE 10:30 (30) 川角

日

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45)
- Z*180 ゼットワンエイティ 11:45 (45) 石川
- LIVE from 群馬 ZUMBA FITNESS 15:00 (45) リョーガ

ラフア

3/22 橋口
3/29 髙橋

先月からの 時間／内容／担当者　変更⇒

【スタジオ＆ラフア＆

予約開始日時は

毎月25日

22:00

となります

	定員
スタジオ45分間	70名
ヨガピラティス	44名
Z-180 STEP30 T-HIP ラダーBee	35名
青竹ウォーク	30名
バランスボール ダンベル＆チューブ ROCK筋トレ	20名

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

今月のおすすめ

23：00 閉館　（トレーニングは 22：50 終了）

表面に15日までのスケジュールを記載しています→