

2026年3月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ一宮

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:30	エアロ (45) 椎葉	かんたんアクア (45) 土屋	エアロ (45) 浜野		春のハタヨガ (45) 久保田	かんたんアクア (45) 原	EJ Light (45) 中村		ファイタボディ (45) 椎葉	AQUA KICK BOXING (45) 土屋	ボクシング BEAST RED (45) 浅野	
11:00												
11:30	股関節ほぐし YOGA (45) 久保田		スラッシュ30 (30) 浜野		LADDER Bee (45) 堀場	水中エアロ (30) 原	エアロ (45) 加藤	TARGET AQUA ABS BURNING (45) 中村	Z*180 (45) 土屋		エアロ (45) 浅野	かんたんアクア (45) 土屋
12:00												
12:30	FLORIC (45) 久保田		Excite (45) 瀧		fine PILATES (45) 久保田		fine PILATES (45) 伊藤		TARGET ABS BURNING (45) 中村			
13:00				かんたんアクア (45) 原								
13:30	ファイタボディ (45) 土屋				ボクシング BEAST Yellow (45) 堀場		TARGET HIP (30) 中村					
14:00			股関節ほぐし YOGA (45) 仲村				春のハタヨガ (45) 仲村		ZUMBA FITNESS (45) 中村			
14:30	ボクシング BEAST CMF (45) 土屋											
15:00												
16:00									<div data-bbox="2386 1171 2718 1402"> <p>(スタジオプログラム)</p> <p>予約開始日時は</p> <p>毎月26日</p> <p>20:00</p> <p>となります</p> </div>			
17:00												
18:00												
19:00												
19:00	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)											
20:00	fine PILATES (45) 仲村		EJ Light (45) 奥村		Z*180 (45) 漣		ボクシング BEAST RED (45) 浅野		エアロ (45) 加藤	かんたんアクア (45) 土屋	ボクシング BEAST BLUE (45) 中村	
21:00												
21:15	ボクシング BEAST BLUE (45) 中村		ZUMBA FITNESS (45) 中村				FLORIC (45) 浅野		TARGET ABS BURNING (45) 小島		ZUMBA FITNESS (45) 堀場	
22:00												

スタジオ 45分間	定員 79 名	ファインピラティス	定員 53 名	ヨガ ラダー・ビー	定員 59 名	Z-180 ステップ30 ターゲットヒップ	定員 45 名	プール	定員 50 名
-----------	---------	-----------	---------	-----------	---------	-----------------------	---------	-----	---------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

HOLIDAY SPORTS CLUB