

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豊橋

	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
9:00												
10:00	ステップ30 09:45 (30) 佐々木		<i>fine</i> PILATES 10:00 (45) 浅井		足楽体操 09:45 (30) 堀田		股関節ほぐし YOGA 10:00 (45) 山崎		春のハタヨガ 10:00 (45) 近藤			
11:00	EJ-Light 10:30 (45) 川尻	かんたんアクア 10:30 (45) 浅井	ZUMBA 11:00 (45) 伊奈	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 大村	ルンルンエアロ 10:30 (45) 梅田	かんたんアクア 10:30 (45) 川尻	TARGET HIP 11:00 (30) 堀田	TARGET ABS 10:30 (45) 浅井	ファイタボティ 11:00 (45) 近藤	かんたんアクア 10:30 (45) 平井	Excite FFD 10:30 (45) 青木	
12:00	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 浅井	HIT WAVE 11:20 (30) 佐々木	EJ-Light 12:00 (45) 大村		ZUMBA 11:30 (45) 梅田		膝楽体操 11:20 (30) 佐々木	EJ-Light 11:45 (45) 浅井		FLORIC 12:00 (45) 近藤		ZUMBA 11:30 (45) 平井
13:00	バランスボール30 12:30 (30) 山崎		Z-180 13:00 (45) 伊奈	水中シェイプ1 12:45 (30) 堀田	TARGET ABS 12:30 (45) 浅井	かんたんアクア 13:00 (45) 赤塚	ランランエアロ 13:00 (45) 赤塚	水中ダンベル30 12:45 (30) 山崎		EJ-Light 13:00 (45) 平井		BOXING BEAST CMP 12:30 (45) 西脇
14:00	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 奥野		ファイタボティ 14:00 (45) 伊奈		ヴァンアサ 13:30 (45) 奥野							
15:00	春のハタヨガ 14:30 (45) 奥野				FLORIC 14:30 (45) 奥野		ZUMBA 14:15 (45) 浅井		BOXING BEAST Yellow 14:15 (45) 平井			
16:00									スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 22:00~		体操シリーズ 定員 34 名	
17:00									スタジオ 定員 87 名		ステップ30 Z-180 ターゲットHIP ラダーBEE 定員 48 名	
18:00									ヨガシリーズ fine PILATES 定員 86 名		プール 定員 42 名	
19:00	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)											
20:00	ご確認ください。											
21:00	表示内容											
22:00	プログラム名 開始時間 担当者											

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

