

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 日進長久手

	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	モーニングストレッチ		モーニングストレッチ		モーニングストレッチ											
11:00	フィットボディ 10:30 (45) 柳崎	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 伊藤(暉)	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 榊原		EJ*Light 10:30 (45) 林		FLORIC フローリック 10:30 (45) 水野		EJ*Light 10:30 (45) 飯原		ステップ30 10:45 (30) 犬飼					
12:00	春のハタヨガ 12:00 (45) 伊藤(智)		BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 榊原		BOXING BEAST BLUE 11:45 (45) 伊藤(暉)	かんたんアクア 11:30 (45) 村上	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 水野		BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 飯原	HIIT WAVE 11:30 (30) 伊藤(暉)	EJ*Light 11:45 (45) 飯原					
13:00	EJ*Light 13:15 (45) 犬飼		股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 伊藤(智)		春のハタヨガ 13:00 (45) 伊藤(智)		股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 大井		Z*180 13:00 (45) 伊藤(暉)		BOXING BEAST BLUE 13:00 (45) 伊藤(暉)					
14:00	ステップ30 14:30 (30) 犬飼		ラッパ エアロ 14:15 (45) 石田		TARGET ABS 14:15 (45) 犬飼		フィットボディ 14:15 (45) 柳崎		fine PILATES 14:15 (45) 犬飼		6PACK ABS 14:15 (30) 伊藤(暉)					
15:00	pick Up!!															
16:00											<p>【スタジオプログラム】</p> <p><b>予約開始日時は</b></p> <p>毎月25日</p> <p><b>19:00</b></p> <p>となります</p>					
17:00													19:00 閉館		(トレーニングは18:30終了)	
18:00													定員		スタジオ45分間 <b>83名</b>	
19:00	fine PILATES 19:30 (45) 犬飼		Excite UP 19:30 (45) 村上		股関節ほぐし YOGA 19:30 (45) 大井		FLORIC フローリック 19:30 (45) 新美		BOXING BEAST CMF 19:30 (45) 犬飼		Z-180・ステップ30・6PACK ABS TARGET HIP・ピラティス <b>46名</b>					
20:00	ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 橋口		EJ*Light 20:30 (45) 林	かんたんアクア 20:30 (45) 村上	BOXING BEAST RED 20:30 (45) 犬飼		ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 新美	AQUA KICK BOXING 20:30 (45) 伊藤(暉)	EJ*Light 20:30 (45) 小藤	TARGET ABS 20:30 (45) 犬飼	ヨガ・ロック筋トレ・ラダービー <b>60名</b>					
21:00	BOXING BEAST BLUE 21:30 (45) 橋口		LAOER Bee 21:30 (45) 林		EJ*Light 21:30 (45) 小藤		Z*180 21:30 (45) 伊藤(暉)				プール <b>40名</b>					

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)