

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大垣

	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			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 尾関		EJ Light 10:30 (45) 森田		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 伊藤		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 本城		BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 森田	
11:00	春のハタヨガ 10:30 (45) 森島		fine PILATES 11:30 (45) 伊藤		BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 森田	水中ダブル 11:30 (30)	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 堀場		Z*180 11:30 (45) 本城		TARGET HIP 11:30 (30)	
12:00	TARGET ABS BURNING 11:30 (45) 本城		バランスボール 12:30 (30)		Sing ABS 12:30 (30)		フィットボティ 12:30 (45) 椎葉	かんたんアクア 12:30 (45) 遠山	春のハタヨガ 12:30 (45) 伊藤		EJ Light 12:15 (45) 本城	
13:00	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 武藤			かんたんアクア 13:15 (45) 遠山	股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 伊藤		青竹ウォーク 13:30 (30)				TARGET ABS AQUA BURNING 13:15 (45) 森田	
14:00	BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 本城											
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	TARGET ABS BURNING 19:15 (45) 森田		ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 武藤		股関節ほぐし YOGA 19:15 (45) 伊藤		6 PACK ABS 19:30 (30)		EJ Light 19:15 (45) 森田			
20:00	LADDER Bee 20:15 (45) 森田	AQUA BOXING BEAST 20:15 (45) 横田	BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 森田	Aqua ZUMBA 20:15 (45) 武藤	FLORIC 20:15 (45) 本城		ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 本城		BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 森田			
21:00	ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 堀場				EJ Light 21:15 (45) 横田		BOXING BEAST RED 21:15 (45) 本城					
22:00												

### プログラム参加定員数

スタジオ基本定員数 73名  
 (11名様分は予約不要な当日枠)  
 ヨガ/ピラティス 58名  
 6パックABS/TARGET  
 HiP/  
 Z180/ステップ30 50

※30分間のプログラムはステップ30を除き  
 予約不要の当日参加枠とし、参加場所の  
 指定はございません

19:00 閉館  
 (トレーニングは18:30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

スタジオ予約 毎月25日  
 受付開始日時 21:00-



23:00 閉館 (トレーニングは22:30 終了)