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川

	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	股関節ほぐしYOGA 10:30 - (45) 奥野	水中ダンベル 10:30 - (30) 渡部	Z180 10:30 - (45) 渡部	かんたんアクア 10:30 - (45) 梅田	ランランエアロ 10:30 - (45) 朝倉		EJ Light 10:30 - (45) 田中		ZUMBA 10:30 - (45) 梅田	かんたんアクア 10:30 - (45) 中川	EJ Light 10:30 - (45) 小原	
11:00	FLORIC 11:30 - (45) 奥野		6PACK ABS 11:30 - (30) 渡部		EJ Light 11:30 - (45) 朝倉		fine PILATES 11:30 - (45) 伊奈		ランランエアロ 11:30 - (45) 梅田	水中ダンベル 11:30 - (30) 小林	BOXING BEAST CMF 11:30 - (45) 渡部	
12:00												
13:00	BOXING BEAST Yellow 13:00 - (45) 田中		ZUMBA 13:00 - (45) 朝倉		TARGET ABS BURNING 13:00 - (45) 浜田		奇のハタヨガ 13:00 - (45) 伊奈		EJ Light 13:00 - (45) 中川		バランスボール 13:00 - (30) 荒木	
14:00	EJ Light 14:00 - (45) 渡部		股関節ほぐしYOGA 14:00 - (45) 赤塚		ZUMBA 14:00 - (45) 田中	水中ダンベル 14:00 - (30) 朝倉	フィータボディ 14:00 - (45) 伊奈	AQUA BOXING BEAST 14:00 - (45) 田中	フレッシュ!! 6PACK ABS 14:00 - (30) 佐々木		ZUMBA 14:00 - (45) 朝倉	
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	Z180 19:00 - (45) 朝倉		TARGET ABS BURNING 19:00 - (45) 浜田		EJ Light 19:00 - (45) 田中		Excite 19:00 - (45) 梅田		BOXING BEAST BLUE 19:00 - (45) 田中			
20:00	ZUMBA 20:00 - (45) 朝倉		BOXING BEAST RED 20:00 - (45) 田中	かんたんアクア 20:00 - (45) 朝倉	FLORIC 20:00 - (45) 奥野	かんたんアクア 20:00 - (45) 小林	BOXING BEAST BLUE 20:00 - (45) 渡部	ミットアクア 20:00 - (45) 梅田	ZUMBA 20:00 - (45) 田中			
21:00	フレッシュ!! 6PACK ABS 21:00 - (30) 佐々木		LADER Bee 21:00 - (45) 田中		BOXING BEAST CMF 21:00 - (45) 松本		EJ Light 21:00 - (45) 渡部					
22:00												
23:00												

新担当者プログラム

シックスパックアブス（30）　佐々木　伽愛

かんたんアクア　（45）　小林　鈴音

一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします！

スタジオ 45分間	定員 92名	ヨガ ピラティス	定員 63名
Z-180 ラダーBee	定員 42名	バランスボール	定員 38名
6PACK ABS ロック筋トレ ターゲットヒップ	定員 42名	プール	定員 36名

スタジオ予約受付開始日時　毎月25日 22:00-

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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）