

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尾張旭

	月			火			水			木			土			日				
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ		
10:00	FLORIC 10:30 (45) 伊藤真		男女参加枠 ほっとパーシツク ZUMBA 10:30 (45) 平山			男女参加枠 デトックス アロマヨガ 春のハタヨガ 10:30 (45) 伊藤真						ワインヤサ 10:30 (45) 大井			Morning Mama Yoga 10:30 (45) 伊藤真			男女参加枠 時の香り 10:30 (45) 水野		
11:00																				
12:00	BOXING GMP 11:45 (45) 伊藤真		時の香り EJ-Light 11:45 (45) 水野		TARGET AQUA 11:45 (45) 伊藤真	WDesign 11:30 (45) 小場谷		6 PACK ABS 11:30 (30) 小場谷		HITWAVE 11:35 (30) 平山		TARGET HIP 11:30 (30) 小場谷			ほっとパーシツク 春のハタヨガ 11:30 (45) 大井		AQUA KICK 11:30 (45) 大澤		fine PILATES 11:30 (45) 上木	
13:00	ラッパ 13:00 (45) 柳崎		アイエット 70-30 13:00 (45) 伊藤真		fine PILATES 13:00 (45) 伊藤真	男女参加枠 SoundUP 13:00 (45) 水野		ラッパ 12:15 (45) 伊藤真		水中ダンス 12:15 (30) 平山		男女参加枠 Natural Green 12:30 (45) 柳崎			男女参加枠 Natural Green 12:30 (45) 柳崎				男女参加枠 Coreメイ7 12:30 (45) 上木	
14:00	ステップ30 14:00 (30) 柳崎		男女参加枠 Coreメイ7 14:00 (45) 平山		男女参加枠 Yellow 14:00 (45) 大澤			TARGET HIP 14:15 (30) 平山					かんとんアクア 13:30 (45) 大澤							男女参加枠 ResetYoga 14:15 (45) 大澤
15:00	股関節ほぐし YOGA 15:00 (45) 伊藤純																			
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00	股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 伊藤純		骨盤と姿勢 19:00 (45) 藤谷		RED 19:15 (45) 篠田			6 PACK ABS 19:30 (30) 杉山		TARGET AQUA 19:15 (45) 篠田		ZUMBA 19:15 (45) 角田								男女参加枠 6 PACK ABS 19:00 (45) 中野
20:00	EJ-Light 20:15 (45) 林		リンパ ドレナージュ 20:15 (45) 藤谷		ZUMBA 20:15 (45) 篠田					HITWAVE 20:30 (30) 長江		EJ-Light 20:15 (45) 篠田			MUSIC FEEL YOGA 20:15 (45) 西尾					MUSIC FEEL YOGA 20:00 (45) 西尾
21:00	LADDER 21:15 (45) 林				6 PACK ABS 21:15 (30) 中野										男女参加枠 ResetYoga 21:15 (45) 伊藤真					
22:00																				



【スタジオプログラム・Lafua】  
**予約開始日時は**  
 毎月25日  
**20:00**  
 となります

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

全てのプログラムに参加プレートが必要です。  
 スタジオ参加予約サービスもごさいます。

スタジオ 45分間	定員 <b>75</b> 名	Z-180 6PACK ABS	定員 <b>41</b> 名	ヨガ ピラティス ラダー・ビー ROCK筋トレ	定員 <b>55</b> 名	ステップ30 ターゲットヒップ	定員 <b>39</b> 名	プール	定員 <b>28</b> 名	ラファ	定員 <b>21</b> 名
--------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-----	-------------------	-----	-------------------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

