

# 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岡崎

月			火			水			木			土			日		
スタジオ	プール	ラファ															

10:00開館

10:00	ZUMBA 10:30 (45) 水野		男性参加可能 リフレッシュヨガ 10:30 (45) 横山	ハタヨガ 10:30 (45) 黒木		EJ-Light 10:30 (45) 二宮		男性参加可能 CORE MAKE 10:30 (45) 脇	フィットボクシング 10:30 (45) 天野	AQUA KICK 10:30 (45) 榎原		EJ-Light 10:30 (45) 上田			ZUMBA 10:30 (45) 白濱			
11:00	MITT AQUA 11:00 (45) 杉浦			かんたんアクア 11:00 (45) 馬場		fine PILATES 11:30 (45) 水野	AQUA KICK 11:30 (45) 榎原		水中ダンベル 11:30 (30) 脇		フーヨーガ 11:45 (45) 天野	足楽体操 11:30 (30) 上田	TARGET ABS 11:00 (45) 白濱		EJ-Light 11:30 (45) 河東	かんたんアクア 11:30 (45) 中根		
12:00	FLORIC 11:30 (45) 水野	HIT WAVE 12:30 (30) 河東	アロマヨガ 12:15 (45) 杉浦		時の香り 11:45 (45) 横山	ステップ30 12:30 (30) 脇	水中ダンベル 12:30 (30) 榎原					フィットボクシング 12:15 (45) 白濱			fine PILATES 12:30 (45) 河東			
13:00	LAOER Bee 13:15 (45) 二宮	かんたんアクア 13:15 (45) 横山		EJ-Light 13:15 (45) 馬場		ZUMBA 13:15 (45) 水野		リラクヨガ 13:00 (45) 上田	股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 鈴木ゆ			TARGET ABS 13:15 (45) 河東	かんたんアクア 13:15 (45) 上田		BOXING BEAST 13:30 (45) 二宮			
14:00	Z-180 14:15 (45) 河東			ZUMBA 14:15 (45) 二宮		股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 水野			ZUMBA 14:15 (45) 馬場			ヴァンヤサ 14:15 (45) 奥野					ナタラッシュ 14:30 (45) 白濱	
15:00								ナタラッシュ 15:15 (45) 上田										
16:00	3月 START ココロとカラダの回復 春のハタヨガ			3月 START ほぐし、整える。 股関節ほぐしYOGA														
17:00																		
18:00																		
19:00	BOXING BEAST BLUE 19:15 (45) 二宮	AQUA KICK 19:15 (45) 上田		FLORIC 19:15 (45) 白濱		BOXING BEAST RED 19:15 (45) 河東		血行促進 ヨガ 19:15 (45) 横山	ZUMBA 19:15 (45) 二宮			Z-180 19:15 (45) 河東			19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)			
20:00	ZUMBA 20:15 (45) 二宮		リラクヨガ 20:15 (45) 上田	TARGET ABS 20:15 (45) 二宮		男性参加可能 全身スッキリ ヨガ 20:15 (45) 鈴木ゆ	水中ダンベル 20:00 (30) 中根	男性参加可能 SoundUP 20:15 (45) 白濱	BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 河東	かんたんアクア 20:00 (45) 白濱		EJ-Light 20:15 (45) 河東	かんたんアクア 20:00 (45) 杉浦ゆ					
21:00	6 PACK ABS 21:15 (30) 鈴木ゆ			BOXING BEAST RED 21:15 (45) 白濱					ステップ30 21:15 (30) 河東		ほっとバーンツク 21:15 (45) 白濱	BOXING BEAST 21:15 (45) 鈴木ゆ						
22:00																		

23:00閉館 (トレーニングは22:50終了)

友だち登録で **紙が不要!**  
プログラムスケジュールや代行案内を  
スマホでいつでもチェック!

**友だち登録方法**  
QRコード・店舗名検索の  
2種類で友だち登録ができます

店舗名  
Q ホリデイスポーツクラブ岡崎