

# 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名古屋中川



	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																													
10:30	股関節ほぐし YOGA	かんたんアクア		フイタボテ			FLORIC	かんたんアクア	ハタフローヨガ	EJ Light		時の香り	ZUMBA	TARGET ABS BURNING	ほっとパワーヨガ														
11:00	10:30 (45) 日向	10:30 (45) 田原ま		10:30 (45) 田原ま			10:30 (45) 小椋	10:30 (45) 石田	10:30 (45) 日向	10:30 (45) 田原て		10:30 (45) 窪田	10:30 (45) 田原ま	10:30 (45) 三浦	10:30 (45) 磯村														
11:30	EJ Light			春のハタヨガ			fine PILATES		身体ほぐしヨガ	春のハタヨガ		Coreメイク	Yellow		ほっとピラティス	ZUMBA													
12:00	11:30 (45) 三浦			11:45 (45) 鬼頭	かんたんアクア		11:45 (45) 田原ま		11:30 (45) 日向	11:30 (45) 日向		11:30 (45) 田中	11:30 (45) 田原ま	11:30 (45) 磯村	11:00 (45) 村上														
12:15				12:15 (45) 袴田																									
13:00	fine PILATES			ROKING'S BREAST Yellow			ランランエアロ		りらくヨガ	フイタボテ		リフレッシュ フローヨガ	TARGET ABS BURNING	ほっとベーシック															
13:00	12:45 (45) 田中			13:00 (45) 田原て			12:45 (45) 石田		13:00 (45) 田原ま	12:45 (45) 瀧	13:00 (45) 中尾	12:30 (45) 日向	12:45 (45) 三浦	12:30 (45) 田中	12:00 (45) 三浦														
13:45	ROKING'S BREAST CMP			ZUMBA			ステップ30		HiRaku YOGA ~股関節~	ランランエアロ		アゲるヨガ ~柔軟性~	TARGET HIP		13:00 (45) 村上														
14:00	13:45 (45) 三浦			14:00 (45) 田原て			13:45 (30) 中尾		14:00 (45) 浅井	13:45 (45) 瀧		14:00 (45) 鬼頭	13:45 (30) 田中																
15:00																													
16:00																													
17:00																													
18:00																													
19:00		太陽礼拝 フローヨガ							HiRaku YOGA ~肩関節~	ZUMBA		りらくヨガ	EJ Light	ほっとピラティス	19:00 閉館														
19:00		18:30 (45) 日向							19:00 (45) 小椋	19:15 (30) 三浦		19:15 (45) 池田	19:15 (45) 池村	19:00 (45) 大塚															
20:00	FLORIC	身体ほぐしヨガ		EJ Light			LAOER Bee		ほっとパワーヨガ	ROKING'S BREAST CMP		月礼拝	ZUMBA	ほっとベーシック	<table border="1"> <tr><th colspan="2">プログラム定員数</th></tr> <tr><td>スタジオ</td><td>84名</td></tr> <tr><td>ヨガ fine PILATES</td><td>57名</td></tr> <tr><td>Z180 TARGET HIP LAOER Bee</td><td>48名</td></tr> <tr><td>プール</td><td>35名</td></tr> <tr><td>ラファ</td><td>25名</td></tr> </table>			プログラム定員数		スタジオ	84名	ヨガ fine PILATES	57名	Z180 TARGET HIP LAOER Bee	48名	プール	35名	ラファ	25名
プログラム定員数																													
スタジオ	84名																												
ヨガ fine PILATES	57名																												
Z180 TARGET HIP LAOER Bee	48名																												
プール	35名																												
ラファ	25名																												
20:00	19:30 (45) 小椋	19:30 (45) 日向		19:15 (45) 池田			20:00 (45) 村上		20:00 (45) 小椋	20:00 (45) 中尾		20:15 (45) 磯村	20:15 (45) 村上	20:15 (45) 池村															
21:00	ZUMBA	ほっとピラティス		ROKING'S BREAST BLUE			TARGET ABS BURNING			EJ Light			ROKING'S BREAST BLUE																
21:00	20:30 (45) 田原て	20:30 (45) 小椋		20:15 (45) 村上			20:15 (45) 村上			21:00 (45) 三浦			21:15 (45) 村上																
22:00				Z180			ROKING'S BREAST RED																						
22:00				21:15 (45) 三浦			21:15 (45) 村上																						

…前月から、時間・内容に変更のあったプログラムです。

■ プログラム参加方法 ■  
開始45分前にスタジオ前にプレートボードを設置します。(10:30開始はフロントに設置)  
好きな立ち位置のプレートを取り、開始前に回収BOXへ入れ参加します。

ヨガが初めての方や、ゆったり過ごしたい方へおすすめ！  
ラファは男性・女性どなたでも参加できます

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)