

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小牧

	月		火		水		木		土		日				
	スタジオ	プール	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		
10:00	無料開放		無料開放			無料開放		無料開放		無料開放		無料開放			
11:00	fine PILATES 水中シェイブ 10:30 (45) 中川		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 大井		HOT FLORIC 10:30 (45) 中川		かんたんストレッチ 10:30 (45) 高本	ZUMBA 10:30 (45) 松下		Core 5マイク 10:30 (45) 山本		ほっぴーベーンツカ 10:30 (45) 峯	BURNING 10:30 (45) 安井		
12:00	CMP 11:30 (45) 安井		BURNING 11:30 (45) 齊藤		fine PILATES 11:30 (45) 高本		水中シェイブ 11:30 (30) 峯	LADEE Bee 11:30 (45) 竹下		骨盤スリムヨガ 11:30 (45) 川瀬		水中シェイブ 11:30 (30) 峯	EJ Light 11:30 (45) 高木(リ)		
13:00	EJ Light 12:30 (45) 大宮		ZUMBA 12:45 (45) 富田		ピラティス 12:30 (45) 丸山		時の香り 12:30 (45) 関本	FLORIC 12:30 (45) 川瀬		AQUAWALK 12:55 (30) 山本		ZUMBA 12:30 (45) 竹下	Z-180 12:30 (45) 安井		
14:00	pick Up!!!		スタジオ 3/10 (火) 3/24 (水) 13:45~(45) 担当: 松本		BURNING 13:45 (45) 大宮		時の香り PLUS 13:30 (45) 関本	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 稲垣		かみこアグア 13:30 (45) 川瀬		Rafua 3/19 (木) 13:30~(45) 担当: 松本	足楽体操 13:30 (30) 峯	ピラティス 13:30 (45) 丸山	ZUMBA 13:30 (45) 大宮
15:00								スタジオ 定員 73名		足楽体操 定員 30名					
16:00								Z-180 定員 43名		プール 定員 35名					
17:00								ピラティス ヨガ LADER Bee 定員 65名		スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 22:00-					
18:00										ホットスタジオ 受付開始日時 毎月25日 22:00-					
19:00	ZUMBA 19:00 (45) 安井	AQUA BOXING 19:00 (45) 高木(リ)	BOXING 19:00 (45) 高木(リ)		ナタラッシュ 19:00 (45) 大宮		EJ Light 19:00 (45) 齊藤		ボクシングピストン クラブミックス 19:00 (45) 大宮						
20:00	BLUE 20:00 (45) 山田		ZUMBA 20:00 (45) 竹下		ピラティス 20:00 (45) 丸山		BLUE 20:00 (45) 竹下		WDesign 20:00 (45) 鈴木		EJ Light 20:00 (45) 鈴木				
21:00	EJ Light 21:00 (45) 高木(リ)		TARGET HIP 21:00 (30) 安井		BOXING 21:00 (45) 山田		Z-180 21:00 (45) 齊藤		パスって ダンス 21:00 (45) 松岡		SoundUP 20:00 (45) 高本				
22:00											癒しdeアロマ 21:00 (30) 高本				

参加プレートのご案内
取って頂いたプレートはスタジオ内のボードにかけて頂くようご協力をよろしくお願い致します。
詳しくは館内掲示をご確認下さい。

3月コイン体験会開催!
日時: 25日(水)~31日(火)
* 詳細は後日配信致します。

●プレート配布時間のご案内
朝1本目のプログラムプレートにつきまして、プログラム開始時刻にかかわらず、オープン(AM10:00)配布開始とさせていただきます。(※日曜を除く)
他プログラムにおいてはこれまで通り45分前配布となります。ご理解とご協力の程、宜しくお願ひ申し上げます。

プールプログラム定員について
10名を超える場合は2コース
20名を超える場合は3コース

スタジオ無料開放のご案内
ストレッチエリアでの混雑緩和のため10:00~スタジオを開放することとしました。身体のケアをしながら良いスタートをきっていきましょう。

ご確認ください。
表示内容
プログラム名
開始時間 担当者



23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)