2026年 4月 プログラムスケジュール

三河安城店

	火		水		木		金		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	FLORIC フローリック 10:30 - (45) 伊藤	HIIT WAVE 10:30 - (30) 橋口	EJ Light イージョイ ライト 10:30 - (45) 新美	AQUA BOXING ボクシング ビースト BEAST 10:30 - (45) 伊藤	fine PILATES ファインピラティス 10:30 - (45) 榊原	ミットアクア 10:30 - (45) 堤	フィータボディ PICK UP 10:30 - (45) 天野	かんたんアクア 10:30 - (45) 堤	ZUMBA FITNESS 10:30 - (45) 加藤	ミットアクア 10:30 - (45) 堤		
11:00	Z 180 ゼットトゥエンティ 11:45 - (45) 橋口	かんたんアクア 11:05 - (45) 上田	FLORIC フローリック PICK UP 11:45 - (45) 伊藤		ZUMBA FITNESS 11:45 - (45) TOMO		股関節ほぐし YOGA 11:45 - (45) 安田	水中ダンベル 11:20 - (30) 堤	LADER Bee ラダービー 11:30 - (45) 加藤	コアウォーキング 11:20 - (30) 堤	BOXING ボクシング ビースト BEAST Yellow 11:15 - (45) 橋口	
12:00			ランランエアロ 12:45 - (45) 鈴木		春のハタヨガ 12:45 - (45) 片江		ZUMBA FITNESS 13:00 - (45) 鈴木		春のハタヨガ 12:30 - (45) 久田		TARGET ABS BURNING バーニング 12:15 - (45) 橋口	
13:00	BOXING ボクシング ビースト BEAST Yellow 13:00 - (45) 橋口		股関節ほぐし YOGA 13:45 - (45) 鈴木	かんたんアクア 13:00 - (45) 伊藤	6 PACK ABS 13:45 - (30) 佐藤		ランランエアロ 14:00 - (45) 鈴木		EJ Light イージョイ ライト 13:30 - (45) 新美			
14:00	春のハタヨガ 14:00 - (45) ヨギ											
15:00	PICK UP											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	TARGET ABS 19:00 - (45) 百瀬		股関節ほぐし YOGA 19:10 - (45) 鈴木		BOXING ボクシング ビースト BEAST Yellow 19:00 - (45)		EJ Light イージョイ ライト 20:00 - (45) 舟越		ステップ45 19:30 - (45) 林			
20:00	BOXING ボクシング ビースト BEAST BLUE ブルー 20:00 - (45) 野口		ZUMBA FITNESS 20:10 - (45) 鈴木		EJ Light イージョイ ライト 20:00 - (45) 馬渕		Z 180 ゼットトゥエンティ 21:00 - (45) 橋口		Excite エキサイト 20:30 - (45) 林			
21:00	ZUMBA FITNESS 21:00 - (45) 神戸				6 PACK ABS 21:00 - (30) 舟越							
22:00												

9日 野口
16日 百瀬
23日 野口
30日 百瀬

4月より新入社員の研修する社員が担当いたします。
5月中旬までを予定していますので、ぜひご参加ください

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。

スタジオ予約受付開始日時	毎月25日 21:00-

スタジオ45分	定員 73 名	Z-180・ステップ ラダービー	定員 38 名
ヨガ・ターゲットヒップ ピラティス	定員 46 名	6パックアブス	定員 30 名

プール45分	定員 40 名
水中ダンベル	定員 28 名
コアウォーク	定員 25 名

23：00 閉館　（トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB