

2026年4月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ一宮

	月		火		水		木		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	エアロ	AQUA KICK BOXING	エアロ		春のハタヨガ	かんたんアクア	EJ Light		ファイタボディ	AQUA KICK BOXING	ボクシング BEAST RED	
10:30 (45)	椎葉	10:30 (45) 土屋	10:30 (45) 浜野		10:30 (45) 久保田	10:30 (45) 原	10:30 (45) 中村		10:30 (45) 椎葉	10:30 (45) 土屋	10:30 (45) 浅野	
11:00												
12:00	股関節ほぐし YOGA		スラップ30		LADDER Bee	水中エアロ	エアロ	TARGET AQUA ABS BURNING	Z*180	エアロ	かんたんアクア	
11:30 (45)	久保田		11:45 (30) 浜野		11:30 (45) 堀場	11:30 (30) 原	11:30 (45) 加藤	11:45 (45) 中村	11:45 (45) 土屋	11:45 (45) 浅野	11:45 (45) 土屋	
13:00	FLORIC		Excite		fine PILATES	かんたんアクア	fine PILATES		TARGET ABS BURNING		EJ Light	
12:30 (45)	久保田		12:45 (45) 瀧		12:30 (45) 久保田	13:00 (45) 原	12:30 (45) 伊藤		13:00 (45) 中村		13:00 (45) 中村	
14:00	ファイタボディ		股関節ほぐし YOGA		ボクシング BEAST Yellow	HIT WAVE	TARGET HIP		ZUMBA			
13:30 (45)	土屋		14:00 (45) 仲村		13:30 (45) 堀場	14:00 (30) 原	13:30 (30) 中村		14:15 (45) 中村			
15:00	ボクシング BEAST CMF				ZUMBA FITNESS		春のハタヨガ					
14:30 (45)	土屋				14:30 (45) 矢野		14:15 (45) 仲村					
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	fine PILATES		ボクシング BEAST RED		Z*180		エアロ	かんたんアクア	ボクシング BEAST BLUE			
20:15 (45)	仲村		20:15 (45) 浅野		20:15 (45) 連		20:15 (45) 加藤	20:15 (45) 土屋	20:15 (45) 中村			
21:00	ZUMBA FITNESS		FLORIC		ボクシング BEAST CMF		TARGET ABS BURNING		ZUMBA FITNESS			
21:15 (45)	中村		21:15 (45) 浅野		21:15 (45) 土屋		21:15 (45) 小島		21:15 (45) 堀場			
22:00												



〔スタジオプログラム〕
予約開始日時は
 毎月26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

スタジオ 45分間 定員 **79** 名
 ファインピラティス 定員 **53** 名
 ヨガ ラダー・ビー 定員 **59** 名
 Z-180 ステップ30 ターゲットヒップ 定員 **45** 名
 プール 定員 **50** 名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

