

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 四日市

	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	FLORIC 10:30 (45) 伊藤	TARGET ABS 10:30 (45) 石井	BOXING BEAST 10:30 (45) 中井紗	かんたんアクア 10:30 (45) 山内	EJ Light 10:30 (45) 吉川		ZUMBA 10:30 (45) 田中	AQUA KICK 10:30 (45) 山内	Excite 10:30 (45) 山内	アクアビースト 10:30 (45) 田邊	ZUMBA 10:30 (45) 石井	
11:00	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 伊藤		ZUMBA 11:45 (45) 山内		ランランエアロ 11:45 (45) 山内	かんたんアクア 11:30 (45) 油田	Z180 11:30 (45) 中井紗	スポーツタオルを ご持参ください。	ZUMBA 11:45 (45) 田邊		BOXING BEAST 11:30 (45) 片岡	
12:00	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 石井		春のハタヨガ 13:00 (45) 中井紗		ZUMBA 13:00 (45) 中井祐		股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 中井紗		NEW フイタボティ 13:00 (45) 山内		EJ Light 12:30 (45) 石井	
13:00	ZUMBA 13:30 (45) 油田	かんたんアクア 13:30 (45) 辻	ランランエアロ 14:00 (45) 油田		フイタボティ 14:00 (45) 辻		TARGET ABS 13:30 (45) 田中		春のハタヨガ 14:00 (45) 中井紗			
14:00	ステップ30 14:30 (30) 山内						fine PILATES 14:30 (45) 田中					
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	fine PILATES 19:00 (45) 田中		EJ Light 19:00 (45) 山下		TARGET HIP 19:15 (30) 片岡		FLORIC 19:00 (45) 伊藤		EJ Light 19:00 (45) 吉川			
20:00	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 吉川		ランランエアロ 20:00 (45) 森		BOXING BEAST RED 20:00 (45) 田中		ZUMBA 20:00 (45) 片岡		TARGET ABS 20:00 (45) 石井			
21:00	EJ Light 21:00 (45) 片岡		Z180 21:00 (45) 中井紗	スポーツタオルを ご持参ください。	ZUMBA 21:00 (45) 田中		LADDER Bee 21:00 (45) 田邊		股関節ほぐし YOGA 21:00 (45) 中井紗			
22:00												

PICK UP★



スタジオ 45分間	定員 76名	スタジオ予約 受付開始日時	毎月26日 19:00-
ヨガ ピラティス	定員 59名	プール 器具なし	定員 50名
6pack	定員 30名	プール 器具あり	定員 30名
Z-180・TARGETHIP ステップ30・ラダーBee	定員 45名		

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

