

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日進長久手

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
10:00 モーニングストレッチ		モーニングストレッチ		モーニングストレッチ	
10:30 (45) 柳崎	10:30 (45) 伊藤(暉)	ZUMBA FINESST 10:30 (45) 榎原	EJ*Light 10:30 (45) 林	FLORIC フロアロック 10:30 (45) 水野	ZUMBA FINESST 10:30 (45) 林
11:00					TARGET HIP 10:45 (30) 犬飼
12:00		ROKING BEAST Yellow 11:45 (45) 榎原	かんたんアクア 11:30 (45) 村上	ZUMBA FINESST 11:30 (45) 水野	HIIT WAVE 11:30 (30) 伊藤(暉)
12:00	春のハタヨガ 12:00 (45) 伊藤(智)		ROKING BEAST BLUE 11:45 (45) 伊藤(暉)		EJ*Light 11:45 (45) 飯原
13:00		股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 伊藤(智)	春のハタヨガ 13:00 (45) 伊藤(智)	股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 大井	
13:00	EJ*Light 13:15 (45) 犬飼				ROKING BEAST BLUE 13:00 (45) 伊藤(暉)
14:00		5の50 エアロ 14:15 (45) 石田	TARGET ABS 14:15 (45) 犬飼	フローリック 14:15 (45) 柳崎	6PACK ABS 14:15 (30) 伊藤(暉)
14:00	ステップ30 14:30 (30) 犬飼				
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
19:00					
20:00		Excite UP 19:30 (45) 村上	股関節ほぐし YOGA 19:30 (45) 大井	Z*180 19:30 (45) 伊藤(暉)	ROKING BEAST RED 19:30 (45) 犬飼
20:00					
21:00		EJ*Light 20:30 (45) 林	かんたんアクア 20:30 (45) 村上	TARGET ABS 20:30 (45) 伊藤(暉)	EJ*Light 20:30 (45) 飯原
21:00					
22:00		LADDER Bee 21:30 (45) 林	EJ*Light 21:30 (45) 小藤	ROKING BEAST RED 21:30 (45) 飯原	TARGET AQUA 20:30 (45) 犬飼
22:00					
22:00					



【スタジオプログラム】
予約開始日時は
 毎月25日
19:00
 となります

19:00 閉館
 (トレーニングは18:30終了)

定員

スタジオ45分間	83名
Z-180・ステップ30・6PACK ABS TARGET HIP・ピラティス	46名
ヨガ・ロック筋トレ・ラダービー	60名
プール	40名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)