

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尾張旭

	月		火		水		木		土		日						
	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	ラファ	スタジオ	プール	ラファ		
10:00	FLORIC 10:30 (45) 伊藤真		男女参加枠 ほっとパーシク ZUMBA 10:30 (45) 平山			男女参加枠 デトックス アロマヨガ 春のハタヨガ 10:30 (45) 伊藤真			ワインヤサ 10:30 (45) 大井			Morning Aromayoga 10:30 (45) 伊藤真			男女参加枠 時の香り 10:30 (45) 水野	10:00	
11:00																	11:00
12:00	BOUNCE GMP 11:45 (45) 伊藤真		時の香り 11:45 (45) 水野	EJ+Light 11:45 (45) 新美	TARGET AQUA 11:45 (45) 伊藤真	WDesign 11:30 (45) 小場谷	6PACK ABS 11:30 (30) 小場谷	HITWAVE 11:35 (30) 平山	TARGET HIP 11:30 (30) 小場谷			ほっとパーシク 春のハタヨガ 11:30 (45) 大井		AQUA KICK 11:30 (45) 大澤			12:00
13:00	ラッパ 13:00 (45) 柳崎		アイエット 70-30 13:00 (45) 伊藤真	春のハタヨガ 13:00 (45) 新美	HITWAVE 12:40 (30) 小場谷	HOT ver Pilates 13:00 (45) 伊藤真	男女参加枠 Z180 13:15 (45) 伊藤真		水中ダンベル 12:45 (30) 上木	NaturalGreen ナチュラルグリーン 12:30 (45) 柳崎		男女参加枠 EJ+Light 13:00 (45) 角田			男女参加枠 Ballcore 13:00 (45) 藤谷		13:00
14:00	ステップ30 14:00 (30) 柳崎		男女参加枠 Coreメイ7 14:00 (45) 平山	14:00 (45) 大澤			TARGET HIP 14:15 (30) 平山		かんたんアクア 13:30 (45) 大澤			ZUMBA 14:00 (45) 角田			男女参加枠 ResetYoga 14:15 (45) 大澤		14:00
15:00	股関節ほぐし YOGA 15:00 (45) 伊藤純																15:00
16:00																	16:00
17:00																	17:00
18:00																	18:00
19:00	股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 伊藤純		骨盤と姿勢 ととのえるヨガ 19:00 (45) 藤谷	RED 19:15 (45) 篠田			6PACK ABS 19:30 (30) 杉山	TARGET AQUA 19:15 (45) 篠田	ZUMBA 19:15 (45) 角田			TARGET ABS 19:15 (45) 杉山			男女参加枠 6PACK ABS 19:00 (45) 中野	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	19:00
20:00	EJ+Light 20:15 (45) 林		リンパ ドレナージュ 20:15 (45) 藤谷	ZUMBA 20:15 (45) 篠田	HITWAVE 20:30 (30) 長江		EJ+Light 20:15 (45) 篠田		Z180 20:15 (45) 伊藤真			MUSIC FEEL YOGA 20:15 (45) 西尾			MUSIC FEEL YOGA 20:00 (45) 西尾	ご確認ください。	20:00
21:00	LAOER 21:15 (45) 林			6PACK ABS 21:15 (30) 中野			ROCKING BEAST BLUE 21:15 (45) 杉山		ROCKING BEAST GMP 21:15 (45) 宜野座			男女参加枠 Reset YOGA 21:15 (45) 伊藤真				表示内容 プログラム名 開始時間 担当者	21:00
22:00																	22:00



【スタジオプログラム・Lafua】
予約開始日時は
毎月25日
20:00
となります

ご確認ください。
表示内容
プログラム名
開始時間 担当者
全てのプログラムに参加プレートが必要です。
スタジオ参加予約サービスもごさいます。

スタジオ 45分間	定員 75 名	Z-180 6PACK ABS	定員 41 名	ヨガ ピラティス ラダー・ビー ROCK筋トレ	定員 55 名	ステップ30 ターゲットヒップ	定員 39 名	プール	定員 28 名	ラファ	定員 21 名
--------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-----	-------------------	-----	-------------------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

