



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岐阜

	月			火		水		木		土		日			
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア		
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 生田		朝ヨガ 10:30 (45) 山田	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 久保田		フィットボテ 10:30 (45) 白川		ZUMBA 10:30 (45) 富田	全身調整ヨガ 10:30 (45) 久保田	EJ Light 10:30 (45) 河合	KaQiLa 10:30 (45) 仲村	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 乾			
11:00	fine PILATES 11:30 (45) 山田			FLORIC 11:30 (45) 久保田	水中シェイプ 11:30 (30) 白川	ZUMBA 11:30 (45) 尾関		BOXING BREAKFAST Yellow 11:30 (45) 白川	Sun&Moon 11:45 (45) 久保田	春のハタヨガ 11:30 (45) 仲村	全身調整ヨガ 11:45 (45) 久保田	BOXING BREAKFAST GMP 11:30 (45) 河島	ピラティス 11:45 (45) 乾		
12:00				EJ Light 12:30 (45) 白川		BOXING BREAKFAST GMP 12:30 (45) 安井	かんたんアクア 12:30 (45) 河島	バランスボール 12:30 (30) 河尻		BURNING 12:30 (45) 河島		EJ Light 12:30 (45) 河島	Sun&Moon 12:45 (45) 乾		
13:00	LAOER Bee 12:30 (45) 竹下	水中ダンベル 12:30 (30) 山田						プール 水中ダンベル 13:30 (30) 河尻	ピラティス 13:00 (45) 山田	ZUMBA 13:30 (45) 高橋	時の香り 13:00 (45) 久保田				
14:00			WDesign 13:30 (45) 川島						フローヨガ 14:15 (45) 山田			KaQiLa 14:15 (45) 仲村			
15:00	4月 START I LOVE YOU. フローリック FLORIC Spring emotional 2026.4-6			4月 START 「歩く力」が健康のカギ! あなたの身体にフィットする! フィットボテ				1コイン体験会開催 日時: 4/13 (月) ~ 4/19 (日) この期間は一般の方、1コインでご利用して頂けます。 ぜひご家族の方、ご友人の方と一緒に来館ください。 ※この期間は何度でも体験可能 翌月以降は1コイン対象外						プログラム参加定員数 スタジオ基本定員数 84名 (10名様分は予約不要な当日枠) ヨガ/ラダー/ピラティス 55名 Z-180 38名 バランスボール 30名 プール 30名 ラフア (ホットスタジオ) 24名 ※30分間のプログラムは予約不要の 当日参加枠とし、参加場所の指定は ございません	
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	BOXING BREAKFAST RED 19:15 (45) 河島		ほっとパーシク 19:15 (45) 高木	ZUMBA 19:15 (45) 尾関	AQUA KICK BOXING 19:15 (45) 但馬	BOXING BREAKFAST BLUE 19:15 (45) 安井		BURNING 19:15 (45) 河島	SoundUP 19:15 (45) 高木	Z180 19:15 (45) 河島			19:00 閉館 トレーニングは18:30終了)		
20:00	EJ Light 20:15 (45) 河合	BURNING 20:15 (45) 河島		BOXING BREAKFAST GMP 20:15 (45) 尾関		EJ Light 20:15 (45) 河島		BOXING BREAKFAST ハリウッドワールド 20:15 (45) 竹下	ほっとパーシク 20:30 (45) 高木	ZUMBA 20:15 (45) 河島	WDesign 20:15 (45) 川島		ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者		
21:00			ピラティス 21:00 (45) 山田												
22:00															

23:00 閉館 (トレーニングは22:30 終了)

