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岡崎

10：00開館

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	ZUMBA FITNESS 10:30(45) 水野		男性参加可能 リフレッシュヨガ 10:30(45) 横山	奇ハタヨガ 10:30(45) 黒木	かんたんアクア 11:00(45) 馬場		EJ-Light 10:30(45) 二宮		男性参加可能 CORE MAKE 10:30(45) 脇	フィータボディ 10:30(45) 天野	AQUA KICK BOXING 10:30(45) 榊原		EJ-Light 10:30(45) 上田			ZUMBA FITNESS 10:30(45) 白濱		
11:00	FLORIC フローリック 11:30(45) 水野	ミットアクア 11:00(45) 杉浦て		ランランエアロ 11:30(45) 黒木		時の香り 11:45(45) 横山	fine PILATES 11:30(45) 水野	AQUA KICK BOXING 11:30(45) 榊原		BOXING BEAST Yellow 11:30(45) 馬場	水中ダンベル 11:30(30) 脇	フローヨガ 11:45(45) 天野	TARGET ABS 11:30(45) 河東	かんたんアクア 11:30(45) 上田		EJ-Light 11:30(45) 河東	かんたんアクア 11:30(45) 中根	
12:00	HIIT WAVE 12:30(30) 河東		アロマヨガ 12:15(45) 杉浦て			血行促進ヨガ 13:00(45) 横山	ステップ30 12:30(30) 脇	水中ダンベル 12:30(30) 榊原	リラクヨガ 13:00(45) 上田	股関節ほぐしYOGA 13:15(45) 鈴木ゆ			足楽体操 12:30(30) 上田			fine PILATES 12:30(45) 河東		
13:00	LADER Bee 13:15(45) 二宮	かんたんアクア 13:15(45) 横山		EJ-Light 13:15(45) 馬場			ZUMBA FITNESS 13:15(45) 水野						フィータボディ 13:15(45) 白濱			BOXING BEAST CMF ワークアウト 13:30(45) 二宮		
14:00	Z*180 ゼットワンエイティ 14:15(45) 河東			ZUMBA FITNESS 14:15(45) 二宮			股関節ほぐしYOGA 14:15(45) 水野			ZUMBA FITNESS 14:15(45) 馬場			ヴィンヤサヨガ 14:15(45) 奥野	TARGET AQUA ABS 14:15(45) 白濱				ナタラージャ 14:30(45) 白濱
15:00									ナタラージャ 15:15(45) 白濱			男性参加可能 W Design 15:15(45) 脇 ※ヨガマット不要			DEEP ストレッチヨガ 15:15(45) 奥野			
16:00	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！ フィータボディ					4月 START I LOVE YOU. FLORIC フローリック Spring emotional 2026.4-6												
17:00																		
18:00															DEEP ストレッチヨガ 18:15(45) 奥野			
19:00	EJ-Light 19:15(45) 二宮	AQUA KICK BOXING 19:15(45) 上田		FLORIC フローリック 19:15(45) 白濱			Z*180 ゼットワンエイティ 19:15(45) 河東		血行促進ヨガ 19:15(45) 横山	ZUMBA FITNESS 19:15(45) 白濱	かんたんアクア 19:00(45) 河東		BOXING BEAST BLUE ファイト 19:15(45) 二宮			19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）		
20:00	ZUMBA FITNESS 20:15(45) 二宮		リラクヨガ 20:15(45) 上田	TARGET ABS 20:15(45) 二宮		男性参加可能 全身スッキリヨガ 20:15(45) 鈴木ゆ	EJ-Light 20:15(45) 上田	水中ダンベル 20:00(30) 中根	男性参加可能 SoundUp 20:15(45) 白濱	BOXING BEAST BLUE ファイト 20:15(45) 河東			EJ-Light 20:15(45) 河東	かんたんアクア 20:00(45) 杉浦ゆ				
21:00	BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:15(45) 鈴木け			BOXING BEAST バディRED 21:15(45) 白濱			ZUMBA FITNESS 21:15(30) 河東			6PACK ABS 21:15(30) 鈴木け タオル持参推奨		ほっとベーシック 21:15(45) 白濱	6PACK ABS 21:15(30) 鈴木け タオル持参推奨					
22:00																		

23:00閉館（トレーニングは22:50終了）

友だち登録で 紙が不要！
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック！

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます
店舗名 ホリデイスポーツクラブ岡崎