

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名古屋中川

	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	スタジオ	プール	ラファ		
10:00	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 日向	TARGET ABS BURNING 10:30 (45) 三浦		フイタボティ 10:30 (45) 田原ま			FLORIC 10:30 (45) 小椋	かんたんアクア 10:30 (45) 石田	ハタフローヨガ 10:30 (45) 日向	EJ Light 10:30 (45) 田原ま		時の香り 10:30 (45) 窪田	ZUMBA 10:30 (45) 田原ま	AQUA BOXING 10:30 (45) 村上	ほっとパワーヨガ 10:30 (45) 磯村					
11:00																ZUMBA 11:00 (45) 村上				
12:00	ZUMBA 11:45 (45) 田原ま			春のハタヨガ 11:45 (45) 鬼頭	かんたんアクア 12:15 (45) 袴田		ZUMBA 11:30 (45) 田原て		身体ほぐしヨガ 11:30 (45) 日向	春のハタヨガ 11:30 (45) 日向		Coreメイク 11:30 (45) 田中	Yellow 11:30 (45) 田原ま		ほっとピラティス 11:30 (45) 磯村	TARGET ABS BURNING 12:00 (45) 三浦				
13:00	EJ Light 12:45 (45) 田原て			fine PILATES 13:00 (45) 田中			ランランエアロ 12:45 (45) 石田		りらくヨガ 13:00 (45) 田原ま	フイタボティ 12:45 (45) 瀧		フローヨガ 12:30 (45) 日向	EJ Light 12:45 (45) 村上		ほっとベーシック 12:30 (45) 田中	Z*180 13:00 (45) 三浦				
14:00	BOXING CMF 13:45 (45) 田原て			ZUMBA 14:00 (45) 村上			ステップ30 13:45 (30) 中尾		HiRaku YOGA ～股関節～ 14:00 (45) 浅井	ランランエアロ 13:45 (45) 瀧		アゲるヨガ ～柔軟性～ 14:00 (45) 鬼頭	TARGET HIP 13:45 (30) 田中							
15:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00			太陽礼拝 フローヨガ 18:30 (45) 日向						HiRaku YOGA ～肩関節～ 19:00 (45) 小椋	6 PACK ABS 19:15 (30) 三浦		りらくヨガ 19:15 (45) 池田	EJ Light 19:15 (45) 池村		ほっとピラティス 19:00 (45) 大塚	<b>19:00 閉館</b>				
20:00	FLORIC 19:30 (45) 小椋		身体ほぐしヨガ 19:30 (45) 日向	EJ Light 19:15 (45) 池田			LAOER Bee 19:15 (45) 中尾		ほっとパワーヨガ 20:00 (45) 小椋	BOXING CMF 20:00 (45) 中尾		月礼拝 20:15 (45) 磯村	BOXING BLUE 20:15 (45) 三浦		ほっとベーシック 20:15 (45) 池村				<b>プログラム定員数</b>	
21:00	ZUMBA 20:30 (45) 田原て		ほっとピラティス 20:30 (45) 小椋	BOXING BLUE 20:15 (45) 村上			ZUMBA 20:15 (45) 村上			EJ Light 21:00 (45) 三浦			ZUMBA 21:15 (45) 三浦			Z*180 TARGET HIP LAOER Bee 4 8 名	<b>プール 35名</b>			
22:00				Z*180 21:15 (45) 三浦			BOXING RED 21:15 (45) 村上											<b>ラファ 25名</b>		

…前月から、時間・内容に変更のあったプログラムです。

■ プログラム参加方法 ■  
開始45分前にスタジオ前にプレートボードを設置します。(10:30開始はフロントに設置)  
お好きな立ち位置のプレートを取り、開始前に回収BOXへ入れ参加します。

ヨガが初めての方や、ゆったり  
過ごしたい方へおすすめ！  
ラファは男性・女性どなたでも参加できます

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)