

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小牧

	月		火		水		木		土		日		
	スタジオ	プール	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
10:00	無料開放		無料開放			無料開放		無料開放		無料開放		無料開放	
11:00	ZUMBA 10:30 (45) 安井		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 大井		FLORIC 10:30 (45) 中川	Fine PILATES 10:30 (45) 中川	水中シェイブ 10:30 (30) 兼 水中エアリアル 11:05 (30) 兼	ZUMBA 10:30 (45) 松下	Core 10:30 (45) 山本	ZUMBA 10:30 (45) 竹下	ほっぴバーンナップ 10:30 (45) 兼	EJ Light 10:30 (45) 高木(リ)	
12:00	FLORIC 11:30 (45) 中川	水中シェイブ 11:55 (30) 兼	BURNING 11:30 (45) 大宮		ナタラシ 11:30 (45) 大井	EJ Light 11:30 (45) 大宮		LADDER Bee 11:30 (45) 竹下	骨盤スリムヨガ 11:30 (45) 川瀬	ピラティス 11:30 (45) 丸山	水中シェイブ 11:30 (30) 兼	1000クラブビストロ ラテンカーニバル 11:30 (45) 大宮	
13:00	NEW 足楽体操 13:30 (30) 兼	BURNING 12:30 (45) 大宮	ZUMBA 12:45 (45) 富田		ピラティス 12:30 (45) 丸山	NEW フィットボクシング 12:30 (45) 川瀬		FLORIC 12:30 (45) 川瀬	AQUAWALK 12:55 (30) 山本	ZUMBA 12:30 (45) 竹下		Z180 12:30 (45) 安井	
14:00	pick Up!!		スタジオ 4/7・4/14・4/21 火曜日13:45~(45) 担当: 松本	AQUA BOXING 13:45 (45) 竹下			時の香り PLUS 13:30 (45) 関本	FLORIC 13:30 (45) 関本	かみこ アクア 13:30 (45) 川瀬	Rafua 4/30 (木) 13:30~(45) 担当: 松本	足楽体操 13:30 (30) 兼	ピラティス 13:30 (45) 丸山	BURNING 13:30 (45) 安井
15:00	I LOVE YOU							スタジオ 定員 73 名		足楽体操 定員 30 名			
16:00	FLORIC Spring emotional							Z-180 定員 43 名		プール 定員 35 名			
17:00								ピラティス ヨガ LADDER Bee 定員 65 名		スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 22:00-			
18:00										ホットスタジオ 受付開始日時 毎月25日 22:00-			
19:00	NEW BLUE 19:00 (45) 山田		EJ Light 19:00 (45) 竹下		ステップ30 19:15 (30) 竹下		ナタラシ 19:00 (45) 大宮	ZUMBA 19:00 (45) 大宮			18:30 (45) 山田		
20:00	BURNING 20:00 (45) 大宮		NEW CMP 20:00 (45) 安井		ピラティス 20:00 (45) 丸山	ZUMBA 20:00 (45) 竹下	NEW FLORIC 20:00 (45) 中川	NEW RED 20:00 (45) 高木(リ)	SoundUP 20:00 (45) 高木	EJ Light 19:30 (45) 安井		ナタラシ 19:30 (45) 林	
21:00	TARGET HIP 21:00 (30) 大宮		6 PACK ABS 21:00 (30) 安井		WDesign 21:00 (45) 鈴木	EJ Light 21:00 (45) 鈴木		ピラティスストレッチ 21:00 (45) 高木	癒しdeアロマ 21:00 (30) 高木	ZUMBA 20:30 (45) 松岡			
22:00													

参加プレートのご案内
取って頂いたプレートはスタジオ内のボードにかけて頂くようご協力をよろしくお願い致します。
詳しくは館内掲示をご確認下さい。

4月10日体験会開催!
日時: 13日(月)~19日(日)
* 詳細は後日配信致します。

●プレート配布時間のご案内
朝1本目のプログラムプレートにつきまして、プログラム開始時刻にかかわらず、オープン(AM10:00)配布開始とさせていただきます。(※日曜を除く)
他プログラムにおいてはこれまで通り45分前配布となります。ご理解とご協力の程、宜しくお願ひ申し上げます。

プールプログラム定員について
10名を超える場合は2コース
20名を超える場合は3コース

スタジオ無料開放のご案内
ストレッチエリアでの混雑緩和のため10:00~スタジオを開放することとしました。身体のケアをしながら良いスタートをきっていきましょう。

ご確認ください。
表示内容
プログラム名
開始時間 担当者



23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)