

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豊橋

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
10:00	ステップ30 09:45 (30) 佐々木		<i>fine</i> PILATES 10:00 (45) 浅井		肩楽体操 09:45 (30) 堀田		股関節ほぐし YOGA 10:00 (45) 山崎		春のハタヨガ 10:00 (45) 近藤			
11:00	EJ-Light 10:30 (45) 川尻	かんたんアクア 10:30 (45) 浅井	ZUMBA 11:00 (45) 伊奈	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 大村	ルンルンエアロ 10:30 (45) 梅田	かんたんアクア 10:30 (45) 川尻	TARGET HIP 11:00 (30) 堀田	TARGET Aqua Abs 10:30 (45) 浅井	ファイタボティ 11:00 (45) 近藤	かんたんアクア 10:30 (45) 平井	Excite TPO 10:30 (45) 青木	
12:00	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 浅井	HIT WAVE 11:20 (30) 佐々木	EJ-Light 12:00 (45) 大村		ZUMBA 11:30 (45) 梅田		膝楽体操 11:20 (30) 佐々木	EJ-Light 11:45 (45) 浅井		FLORIC 12:00 (45) 近藤		ZUMBA 11:30 (45) 坪井
13:00	バランスボール30 12:30 (30) 山崎		Z*180 13:00 (45) 伊奈	水中シェイプ1 12:45 (30) 堀田	TARGET Abs 12:30 (45) 浅井	かんたんアクア 13:00 (45) 赤塚	ランランエアロ 13:00 (45) 赤塚	水中ダンベル30 12:45 (30) 山崎	EJ-Light 13:00 (45) 平井		BOXING BEAST CMP 12:30 (45) 西脇	
14:00	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 奥野		ファイタボティ 14:00 (45) 伊奈		ヴィンヤサ 13:30 (45) 奥野							
15:00	春のハタヨガ 14:30 (45) 奥野				FLORIC 14:30 (45) 奥野		ZUMBA 14:15 (45) 浅井		BOXING BEAST Yellow 14:15 (45) 平井			
16:00									<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> スタジオ予約 毎月25日 22:00~ 受付開始日時 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 体操シリーズ 定員 34 名 </div>	
17:00									<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> スタジオ 定員 87 名 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ステップ30 定員 48 名 Z-180 ターゲットHIP ラダーBEE </div>	
18:00									<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ヨガシリーズ 定員 86 名 fine PILATES </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> プール 定員 42 名 </div>	
19:00	<div style="text-align: center;"> <p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p> </div>											
20:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">ご確認ください。</p> <p style="text-align: center;">表示内容</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">プログラム名 開始時間 担当者</p> </div> </div>											
21:00	EJ-Light 19:30 (45) 坪井		BOXING BEAST CMP 19:30 (45) 坪井		TARGET Abs 19:15 (45) 坪井			Excite TPO 20:00 (45) 林	TARGET Aqua Abs 20:10 (45) 平井	BOXING BEAST RED 19:30 (45) 坪井		
22:00	LAOER Bee 20:30 (45) 平井		ZUMBA 20:30 (45) 梅田	AQUA BOXING BEAST 20:30 (45) 坪井	EJ-Light 20:15 (45) 沼野			ステップ30 21:00 (30) 林	水中ダンベル30 21:00 (30) 小林	ZUMBA 20:30 (45) 坪井		
					BOXING BEAST BLUE 21:15 (45) 平井							

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

