



2026年5月

# プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ大垣

	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
10:00			ZUMBA® 10:30 (45) 尾関		fine PILATES 10:30 (45) 伊藤		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 伊藤		ZUMBA® 10:30 (45) 本城			
11:00	春のハタヨガ 10:30 (45) 森島											
12:00	TARGET ABS BURNING 11:30 (45) 本城		BOXING BEAST CMF 11:30 (45) 尾関		BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 森田	水中ダブル 11:30 (30)	ZUMBA® 11:30 (45) 堀場		Z*180 11:30 (45) 本城			
13:00	ZUMBA® 12:30 (45) 武藤		バランスボール 12:30 (30)		EJ Light 12:30 (45) 森田		フィットボテ 12:30 (45) 椎葉	かんたんアクア 12:30 (45) 遠山	春のハタヨガ 12:30 (45) 伊藤			
14:00	BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 本城			かんたんアクア 13:15 (45) 遠山	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 伊藤							TARGET ABS AQUA BURNING 13:15 (45) 森田

**WITH FUN GAMES**

みんなが主役の  
**オンライン運動会**

運動・知力・運を武器に、店舗一丸となって優勝を目指そう！  
参加はもちろん、応援だけでもOK  
気軽に参加して、ともに楽しみ、ともに戦おう！

開催期間 5/1(金)～31(日)  
開催時間は館内掲示のPOPをご覧ください

種目：アクティブ、脳筋、集団、運要素、トレーニング

対戦方法：全国95店舗の中から選ばれた12店舗の総当たり戦 zoomを繋いで対戦します。対戦店舗は館内掲示のPOPをご覧ください。

開催場所：スタジオ

所要時間：1枠あたり30分

参加方法：事前予約なし 開始5分前までにスタジオにお越しください  
あなたの参加と応援が店舗の力になる！95店舗のNo.1へ！



**プログラム参加定員数**

スタジオ基本定員数	73名
(11名様分は予約不要な当日枠)	
ヨガ/ピラティス	58名
6パックABS/TARGET HIP/ Z180/ステップ30	50名
バランスボール	30名
プール	20名

※30分間のプログラムはステップ30を除き  
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

19:00	TARGET ABS BURNING 19:15 (45) 森田		ZUMBA® 19:15 (45) 武藤		股関節ほぐし YOGA 19:15 (45) 伊藤		6 PACK ABS 19:30 (30)		EJ Light 19:15 (45) 森田			
20:00	LADER Bee 20:15 (45) 森田	AQUA BOXING BEAST 20:15 (45) 横田	BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 森田	Aqua ZUMBA® 20:15 (45) 武藤	ZUMBA® 20:15 (45) 本城		FLORIC 20:15 (45) 本城		BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 森田			
21:00	ZUMBA® 21:15 (45) 堀場		EJ Light 21:15 (45) 横田				BOXING BEAST RED 21:15 (45) 本城					
22:00												

19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名  
開始時間 担当者

スタジオ予約 毎月25日  
受付開始日時 21:00-

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)