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豊川

	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	股関節ほぐしYOGA 10:30 - (45) 奥野	TARGET ABS AQUA BURNING バーニング 10:30 - (45) 渡部	BOXING BEAST CMF ワークアウト 10:30 - (45) 渡部	かんたんアクア 10:30 - (45) 梅田	フィータボディ 10:30 - (45) 朝倉		EJ Light イージェイライト 10:30 - (45) 田中		ZUMBA FITNESS 10:30 - (45) 梅田	かんたんアクア 10:30 - (45) 中川		
11:00	FLORIC フローリック 11:30 - (45) 奥野		Z-180 ZONE 11:30 - (45) 渡部		EJ Light イージェイライト 11:30 - (45) 朝倉		fine PILATES 11:30 - (45) 伊奈		ランランエアロ 11:30 - (45) 梅田	水中ダンベル 11:30 - (30) 小林	EJ Light イージェイライト 11:00 - (45) 小原	
12:00											BOXING BEAST CMF ワークアウト 12:00 - (45) 渡部	
13:00	BOXING BEAST Yellow 13:00 - (45) 田中		ZUMBA FITNESS 13:00 - (45) 朝倉		TARGET ABS BURNING バーニング 13:00 - (45) 浜田		香のハタヨガ 13:00 - (45) 伊奈		EJ Light イージェイライト 13:00 - (45) 中川		バランスボール 13:00 - (30) 荒木	
14:00	EJ Light イージェイライト 14:00 - (45) 渡部		股関節ほぐしYOGA 14:00 - (45) 赤塚		ZUMBA FITNESS 14:00 - (45) 田中	水中ダンベル 14:00 - (30) 朝倉	フィータボディ 14:00 - (45) 伊奈	かんたんアクア 14:00 - (45) 田中	6PACK ABS 14:00 - (30) 佐々木		ZUMBA FITNESS 14:00 - (45) 朝倉	
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	Z-180 ZONE 19:00 - (45) 朝倉		TARGET ABS BURNING バーニング 19:00 - (45) 浜田		EJ Light イージェイライト 19:00 - (45) 田中		Excite エキサイト 19:00 - (45) 梅田		BOXING BEAST BLUE ファイト 19:00 - (45) 田中			
20:00	ZUMBA FITNESS 20:00 - (45) 朝倉		BOXING BEAST パーティーRED 20:00 - (45) 田中	かんたんアクア 20:00 - (45) 朝倉	FLORIC フローリック 20:00 - (45) 奥野	かんたんアクア 20:00 - (45) 小林	BOXING BEAST BLUE ファイト 20:00 - (45) 渡部	ミットアクア 20:00 - (45) 梅田	ZUMBA FITNESS 20:00 - (45) 田中			
21:00	6PACK ABS 21:00 - (30) 佐々木		LADER Bee ラダービー 21:00 - (45) 田中		BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:00 - (45) 松本		EJ Light イージェイライト 21:00 - (45) 渡部					
22:00												
23:00												

インフォメーション

30周年イベント5月は、初の全国企画「WITH FUN GAME」が開催されます！全国にあるホリデイの店舗と、ミニゲームで競うオンライン運動会！参加するもよし！応援するもよし！ホリデイNO.1を豊川店で勝ち取りましょう！

※WITH FUN GAME開催にあたり、今月のみ日曜日のスタジオ開始時間が変更となります。予めご確認ください。

スタジオ45分間	定員 92名
Z-180 ラダーBee	定員 42名
6PACK ABS ロック筋トレ ターゲットヒップ	定員 42名
ヨガ ピラティス	定員 63名
バランスボール	定員 38名
プール	定員 36名

スタジオ予約受付開始日時　毎月25日 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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB

2026年5月　GW期間プログラムスケジュール　ホリデイスポーツクラブ豊川

	5/1(金・特別営業)		5/2(土)		5/3(日・祝)		5/4(月・祝)		5/5(火・祝)		5/6(水・祝)	
	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 FITNESS 10:30 - (45) 梅田	かんたんアクア 10:30 - (45) 中川			春のハタヨガ 10:30 - (45) 朝倉	TARGET AQUA ABS BURNING バーニング 10:30 - (45) 渡部	BOXING BEAST CMF ワークアウト 10:30 - (45) 渡部・田中	かんたんアクア 10:30 - (45) 梅田	フィータボディ 10:30 - (45) 朝倉	
11:00	春のハタヨガ 11:00 - (45) 朝倉		骨盤ニュートラル 11:30 - (60) 梅田	スプラッシュ 11:30 - (30) 小林・朝倉	EJ Light イージェイ ライト 11:00 - (45) 小原・朝倉		ZUMBA FITNESS 11:30 - (45) 朝倉		Z-180 ZONE 11:30 - (45) 渡部		EJ Light イージェイ ライト 11:30 - (45) 朝倉	
12:00	BOXING BEAST Yellow 12:00 - (45) 田中			スイムキャップ ゴーグル必須！	BOXING BEAST CMF ワークアウト 12:00 - (45) 渡部							
13:00	EJ Light イージェイ ライト 13:00 - (45) 渡部	スイムキャップ ゴーグル必須！	BOXING BEAST パーティ RED 13:00 - (45) 中川		ステップ30 13:00 - (30) 朝倉		BOXING BEAST Yellow 13:00 - (45) 田中	先行体験！	ZUMBA FITNESS 13:00 - (45) 朝倉・田中		TARGET ABS BURNING バーニング 13:00 - (45) 浜田・渡部	
14:00		スプラッシュ 14:00 - (30) 朝倉・渡部	6 PACK ABS 14:00 - (30) 佐々木		ZUMBA FITNESS 14:00 - (45) 朝倉		GOLDIES (予約・定員なし) 14:00 - (45) 田中		股関節ほぐし YOGA 14:00 - (45) 赤塚		ZUMBA FITNESS 14:00 - (45) 田中	水中ダンベル 14:00 - (30) 朝倉
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		BOXING BEAST ハリウッドワールド 19:00 - (45) 田中				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)					
20:00			ZUMBA FITNESS 20:00 - (45) 田中									
21:00												
22:00												
23:00			23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)									

インフォメーション

ホリデイスポーツクラブ豊川は5月で11周年を迎えます。いつもご利用いただきありがとうございます。GWでは特別プログラムを行います。皆様のご参加心よりお待ちしております！

また、5月はWITH FUN GAME、6月はスパークフェス直前イベントとしてスパークフェス出演予定のゲストを招いての特別プログラムを開催予定です。5月6月はスタジオで楽しみましょう！

スタジオ 45分間	定員 92名
ステップ	定員 42名
ヨガ	定員 63名
プール	定員 36名
Z-180	定員 42名
スタジオ予約受付開始日時	毎月25日 22:00-

GW限定プログラム紹介

骨盤ニュートラル
カラダの真ん中にあり、要である骨盤周りの調整です。カラダが固い方でもOK!
骨盤が整うことで、姿勢改善、痛みの軽減、運動効果アップに繋がります。

GOLDIES
今夏導入予定の新プログラムを先行体験！予約・定員なしとなります。
詳しい内容は別途館内掲示POPをご覧ください！(4月末掲示予定)

スプラッシュ
メガホンを使用して、水しぶきを上げながら二の腕の引き締めが期待できます！
※参加にはスイムキャップ・ゴーグルが必要です。

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB