2026年 5月 プログラムスケジュール

三河安城店

火

スタジオ
- 10:30 – (45) 伊藤 FLORIC PICK UP
- 11:45 – (45) 橋口 Z180
- 13:00 – (45) 橋口 BOXING BEAST Yellow
- 14:00 – (45) ヨギ 春のハタヨガ
- 19:00 – (45) 百瀬 TARGET ABS
- 20:00 – (45) 野口 BOXING BEAST BLUE
- 21:00 – (45) 神戸 ZUMBA FITNESS

プール
- 10:30 – (30) 橋口 HIIT WAVE

水

スタジオ
- 10:30 – (45) 新美 EJ Light
- 11:45 – (45) 伊藤 FLORIC PICK UP
- 12:45 – (45) 鈴木 ランランエアロ
- 13:45 – (45) 鈴木 股関節ほぐし YOGA
- 19:10 – (45) 鈴木 股関節ほぐし YOGA
- 20:10 – (45) 鈴木 ZUMBA FITNESS

プール
- 10:30 – (45) 伊藤 AQUA BOXING BEAST
- 13:00 – (45) 伊藤 かんたんアクア

木

スタジオ
- 10:30 – (45) 榊原 fine PILATES
- 11:45 – (45) TOMO ZUMBA FITNESS
- 12:45 – (45) 片江 春のハタヨガ
- 13:45 – (30) 佐藤 6 PACK ABS
- 19:00 – (45) BOXING BEAST Yellow
  - 7日 野口
  - 14日 百瀬
- 20:00 – (45) 馬渕 EJ Light
- 21:00 – (30) 舟越 6 PACK ABS

プール
- 10:30 – (45) 堤 ミットアクア

金

スタジオ
- 10:30 – (45) 天野 フィータボディ PICK UP
- 11:45 – (45) 安田 股関節ほぐし YOGA
- 13:00 – (45) 鈴木 ZUMBA FITNESS
- 14:00 – (45) 鈴木 ランランエアロ
- 20:00 – (45) 舟越 EJ Light
- 21:00 – (45) 橋口 Z180

プール
- 10:30 – (45) 堤 かんたんアクア
- 11:20 – (30) 堤 水中ダンベル

土

スタジオ
- 10:30 – (45) 加藤 ZUMBA FITNESS
- 11:30 – (45) 加藤 LADER Bee
- 12:30 – (45) 久田 春のハタヨガ
- 13:30 – (45) 新美 EJ Light
- 19:30 – (45) 林 ステップ45
- 20:30 – (45) 林 Excite エアロ

プール
- 10:30 – (45) 堤 ミットアクア
- 11:20 – (30) 堤 コアウォーキング

日

スタジオ
- 11:15 – (45) 橋口 BOXING BEAST Yellow
- 12:15 – (45) 橋口 TARGET ABS BURNING

プール

GW営業案内

5月

特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

2日 (土)	3日 (日・祝)	4日 (月・祝)	5日 (火・祝)	6日 (水・振替)	7日 (木)
通常営業	祝日営業	特別営業	祝日営業	祝日営業	通常営業
7-23時	10-19時				7-23時

5月3日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料 通常 1,100円/日 → 550円/日 特別価格 でご利用になれます

4月より新入社員の研修する社員が担当いたします。
5月14日(木)までを予定していますので、ぜひご参加ください

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。

スタジオ45分	定員 73 名	Z-180・ステップ ラダービー	定員 38 名
ヨガ・ターゲットヒップ ピラティス	定員 46 名	6パックアブス	定員 30 名

プール45分	定員 40 名
水中ダンベル	定員 28 名
コアウォーク	定員 25 名

スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 21:00-

23：00 閉館 （トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB