

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 日進長久手

	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	モーニングストレッチ		モーニングストレッチ		モーニングストレッチ		FLORIC フロリック		ZUMBA FITNESS		TARGET HIP	
11:00	フィットボディ 10:30 (45) 柳崎	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 伊藤(暉)	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 榊原		EJ*Light 10:30 (45) 林		10:30 (45) 水野		10:30 (45) 林		10:45 (30) 犬飼	
12:00	春のハタヨガ 12:00 (45) 伊藤(智)		BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 榊原		BOXING BEAST BLUE 11:45 (45) 伊藤(暉)	かんたんアクア 11:30 (45) 村上	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 水野		BOXING BEAST CMF 11:45 (45) 林	TARGET AQUA 11:30 (45) 犬飼	EJ*Light 11:45 (45) 飯原	
13:00	EJ*Light 13:15 (45) 犬飼		股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 伊藤(智)		春のハタヨガ 13:00 (45) 伊藤(智)		股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 大井		fine PILATES 13:00 (45) 犬飼		BOXING BEAST BLUE 13:00 (45) 伊藤(暉)	
14:00	ステップ30 14:30 (30) 犬飼		5の50 エアロ 14:15 (45) 石田		TARGET ABS 14:15 (45) 犬飼		フィットボディ 14:15 (45) 柳崎		Z180 ZONE 14:15 (45) 伊藤(暉)		6PACK ABS 14:15 (30) 伊藤(暉)	
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	fine PILATES 19:30 (45) 犬飼		Excite 19:30 (45) 村上		股関節ほぐし YOGA 19:30 (45) 大井		TARGET ABS 19:30 (45) 伊藤(暉)		BOXING BEAST RED 19:30 (45) 飯原			
21:00	ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 橋口	HIT WAVE 20:30 (30) 赤瀬	EJ*Light 20:30 (45) 林	かんたんアクア 20:30 (45) 村上	BOXING BEAST CMF 20:30 (45) 犬飼		ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 柳田		EJ*Light 20:30 (45) 小藤	AQUA KICK BOXING 20:30 (45) 伊藤(暉)		
22:00	BOXING BEAST BLUE 21:30 (45) 橋口		LADDER Bee 21:30 (45) 林		EJ*Light 21:30 (45) 飯原		Z180 ZONE 21:30 (45) 伊藤(暉)					

pick Up!!



【スタジオプログラム】
予約開始日時は
 毎月25日
19:00
 となります

19:00 閉館
 (トレーニングは18:30終了)

- 定員
- スタジオ45分間 **83名**
 - Z-180・ステップ30・6PACK ABS
TARGET HIP・ピラティス **46名**
 - ヨガ・ロック筋トレ・ラダービー **60名**
 - プール **40名**

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)