

2026年6月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ小牧

	月		火		水		木		土		日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	
10:00	無料開放		無料開放			無料開放		無料開放		無料開放		無料開放		
11:00	ZUMBA 10:30 (45) 安井		骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 大井		FLORIC 10:30 (45) 中川	水中シェイブ 10:30 (30) 峯 水中エアリアル 11:05 (30) 峯		ZUMBA 10:30 (45) 松下	アロマde ほっぴバーニッシュ 10:30 (45) 峯	ZUMBA 10:30 (45) 竹下	ほっぴバーニッシュ 10:30 (45) 峯		BURNING 10:30 (45) 安井	
12:00	FLORIC 11:30 (45) 中川	水中シェイブ 11:55 (30) 峯	ターゲット Shape 11:30 (45) 大宮		ターゲット Shape 11:30 (45) 大井	EJ Light 11:30 (45) 竹下		LADER Bee 11:30 (45) 竹下	骨盤スリムヨガ 11:30 (45) 川瀬	ピラティス 11:30 (45) 丸山	水中シェイブ 11:30 (30) 峯		EJ Light 11:30 (45) 高木(リ)	
13:00	EJ Light 12:30 (45) 安井	BURNING 12:30 (45) 大宮	ZUMBA 12:45 (45) 富田		ピラティス 12:30 (45) 丸山	GMP 12:30 (45) 安井		時の香り 12:30 (45) 関本	フイタボティ 12:30 (45) 川瀬	AQUAWALK 12:55 (30) 山本	ZUMBA 12:30 (45) 竹下		ピラティス 12:30 (45) 大宮	
14:00	足楽体操 13:30 (30) 峯		ピラティス 6/16 - 6/30 火曜日 13:45~(45) 担当: 松本	AQUA BOXING 13:45 (45) 竹下				時の香り 13:30 (45) 関本	骨盤ほぐしYOGA 13:30 (45) 稲垣	ピラティス 6/25 木曜日 13:45~(45) 担当: 松本	足楽体操 13:30 (30) 峯		ピラティス 13:30 (45) 丸山	Z-180 13:30 (45) 安井
15:00	6 6つの感覚を磨け LADER Bee		6 ターゲットアブス ターゲット Shape					スタジオ 定員 73名		足楽体操 定員 30名		●プレート配布時間のご案内 朝1本目のプログラムプレートにつきまして、 プログラム開始時刻にかかわらず、 オープン(AM10:00)配布開始 とさせていただきます。(※日曜を除く) 他プログラムにおいては これまで通り45分前配布となります。 ご理解とご協力の程、宜しくお願ひ申し上げます。		
16:00							Z-180 定員 43名		プール 定員 35名					
17:00								ピラティス ヨガ LADER Bee 定員 65名		スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 22:00-				
18:00										ホットスタジオ 受付開始日時 毎月25日 22:00-				
19:00	BLU 19:00 (45) 山田		EJ Light 19:00 (45) 竹下		TARGET HIP 19:15 (30) 安井	AQUA BOXING 19:00 (45) 竹下		ZUMBA 19:00 (45) 大宮				ピラティス 18:30 (45) 林	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	ターゲット Shape 20:00 (45) 大宮		GMP 20:00 (45) 安井		ピラティス 20:00 (45) 丸山	ZUMBA 20:00 (45) 安井		FLORIC 20:00 (45) 中川	RED 20:00 (45) 高木(リ)	EJ Light 19:30 (45) 安井				
21:00	Z-180 21:00 (45) 山田		6 PACK ABS 21:00 (30) 安井		WDesign 21:00 (45) 鈴木	EJ Light 21:00 (45) 鈴木		ピラティスストレッチ 21:00 (45) 高木	TARGET HIP 21:00 (30) 大宮	癒しdeアロマ 21:00 (30) 高木	ZUMBA 20:30 (45) 松岡			
22:00														

6月10日 コインペア体験会開催!
日時 24日(水)~30日(火)

プールプログラム定員について
10名を超える場合は2コース
20名を超える場合は3コース

スタジオ無料開放のご案内
ストレッチエリアでの混雑緩和のため
10:00~スタジオを開放すること
としました。身体のケアをしながら
良いスタートをきっていきましょう。

ご確認ください。
表示内容
プログラム名
開始時間 担当者



23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)