

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名古屋中川



	月			火			水			木			土			日													
	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	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ											
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 三浦	TARGET ABS 10:30 (45) 田原ま		アイタボディ 10:30 (45) 田原ま			FLORIC 10:30 (45) 小椋	かんたんアクア 10:30 (45) 石田	ハタフローヨガ 10:30 (45) 日向	EJ Light 10:30 (45) 田原ま	時の香り 10:30 (45) 窪田	ZUMBA 10:30 (45) 田原ま	AQUA BOXING 10:30 (45) 村上	ほっとパワーヨガ 10:30 (45) 磯村	ZUMBA 11:00 (45) 村上														
11:00							ZUMBA 11:30 (45) 田原て		身体ほくしヨガ 11:30 (45) 日向	夏のハタヨガ 11:30 (45) 日向	Coreメイク 11:30 (45) 田中	Yellow 11:30 (45) 田原ま		ほっとピラティス 11:30 (45) 磯村	TARGET ABS 12:00 (45) 三浦														
12:00	骨盤ほぐし YOGA 11:45 (45) 田原ま			夏のハタヨガ 11:45 (45) 鬼頭	かんたんアクア 12:15 (45) 袴田		ランランエアロ 12:45 (45) 石田		りらくヨガ 13:00 (45) 田原ま	アイタボディ 12:45 (45) 瀧	アゲるヨガ ~柔軟性~ 14:00 (45) 鬼頭	EJ Light 12:45 (45) 村上		ほっとベーシック 12:30 (45) 田中	Z180 13:00 (45) 三浦														
13:00	EJ Light 12:45 (45) 田原て			夏のハタヨガ 11:45 (45) 鬼頭			ステップ30 13:45 (30) 中尾		HiRaku YOGA ~股関節~ 14:00 (45) 浅井	ランランエアロ 13:45 (45) 瀧		アゲるヨガ ~柔軟性~ 14:00 (45) 鬼頭	TARGET HIP 13:45 (30) 田中																
14:00	BOXING CMF 13:45 (45) 田原て			ZUMBA 14:00 (45) 村上																									
15:00																													
16:00							<div data-bbox="1305 903 1929 1365" data-label="Complex-Block"> <h2>7周年ありがとう!</h2> <p>Notice</p> <p>6月は周年特別プログラムを行う為、 特別スケジュールをご確認下さい</p> <p>沢山のご参加お待ちしております!</p> </div>												<div data-bbox="2018 1029 2789 1302" data-label="Complex-Block"> <p>友だち登録で 紙不要!</p> <p>プログラムスケジュールや代行案内を スマホでいつでもチェック!</p> <p>スタジオプログラム・ラファ オンライン予約開始日時は 毎月25日 19:00 となります</p> </div>										
17:00																													
18:00																													
19:00			太陽礼拝 フローヨガ 18:30 (45) 日向				LADDER Bee 19:15 (45) 中尾		HiRaku YOGA ~肩関節~ 19:00 (45) 小椋	6 PACK ABS 19:15 (30) 三浦		りらくヨガ 19:15 (45) 池田	EJ Light 19:15 (45) 池村	ほっとピラティス 19:00 (45) 大塚	19:00 閉館														
20:00	FLORIC 19:30 (45) 小椋		身体ほくしヨガ 19:30 (45) 日向	EJ Light 19:15 (45) 池田			ZUMBA 20:15 (45) 村上		ほっとパワーヨガ 20:00 (45) 小椋	BOXING CMF 20:00 (45) 中尾		月礼拝 20:15 (45) 磯村	BOXING BLUE 20:15 (45) 三浦	ほっとベーシック 20:15 (45) 池村	<div data-bbox="2374 1512 2760 1848" data-label="Table"> <table border="1"> <tr> <th colspan="2">プログラム定員数</th> </tr> <tr> <td>スタジオ</td> <td>84名</td> </tr> <tr> <td>ヨガ fine PILATES</td> <td>57名</td> </tr> <tr> <td>Z180 TARGET HIP LADDER Bee</td> <td>48名</td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td>35名</td> </tr> <tr> <td>ラファ</td> <td>25名</td> </tr> </table> </div>			プログラム定員数		スタジオ	84名	ヨガ fine PILATES	57名	Z180 TARGET HIP LADDER Bee	48名	プール	35名	ラファ	25名
プログラム定員数																													
スタジオ	84名																												
ヨガ fine PILATES	57名																												
Z180 TARGET HIP LADDER Bee	48名																												
プール	35名																												
ラファ	25名																												
21:00	ZUMBA 20:30 (45) 田原て		ほっとピラティス 20:30 (45) 小椋	BOXING BLUE 20:15 (45) 村上			ZUMBA 21:15 (45) 村上			EJ Light 21:00 (45) 三浦			ZUMBA 21:15 (45) 三浦																
22:00				Z180 21:15 (45) 三浦																									

…前月から、時間・内容に変更のあったプログラムです。

■ プログラム参加方法 ■
開始45分前にスタジオ前にプレートボードを設置します。(10:30開始はフロントに設置)
好きな立ち位置のプレートを取り、開始前に回収BOXへ入れ参加します。

ヨガが初めての方や、ゆったり
過ごしたい方へおすすめ!
ラファは男性・女性どなたでも参加できます

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)