

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 豊橋

	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
9:00												
10:00	ステップ30 09:45 (30) 佐々木		fine PILATES 10:00 (45) 浅井		肩楽体操 09:45 (30) 堀田		骨盤ほぐしYOGA 10:00 (45) 山崎		夏のハタヨガ 10:00 (45) 近藤			
11:00	EJ-Light 10:30 (45) 川尻	かんたんアクア 10:30 (45) 浅井	ZUMBA 11:00 (45) 伊奈	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 大村	ルンルンエアロ 10:30 (45) 梅田	かんたんアクア 10:30 (45) 川尻	TARGET HIP 11:00 (30) 堀田	TARGET AQUA ABS 10:30 (45) 浅井	フィットボティ 11:00 (45) 近藤	かんたんアクア 10:30 (45) 平井	Excite 10:30 (45) 青木	
12:00	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 浅井	HIT WAVE 30 佐々木	EJ-Light 12:00 (45) 大村		ZUMBA 11:30 (45) 梅田	楽楽体操 11:20 (30) 佐々木	EJ-Light 11:45 (45) 浅井		FLORIC 12:00 (45) 近藤		ZUMBA 11:30 (45) 坪井	
13:00	バランスボール30 12:30 (30) 山崎		Z*180 13:00 (45) 伊奈	水中シェイプ1 12:45 (30) 堀田	TARGET ABS 12:30 (45) 浅井	かんたんアクア 13:00 (45) 赤塚	ランランエアロ 13:00 (45) 赤塚	水中ダンベル30 12:45 (30) 山崎	EJ-Light 13:00 (45) 平井		BOXING BEAST CMF 12:30 (45) 西脇	
14:00	骨盤ほぐしYOGA 13:30 (45) 奥野		フィットボティ 14:00 (45) 伊奈		ヴィンヤサ 13:30 (45) 奥野		FLORIC 14:30 (45) 奥野					
15:00	夏のハタヨガ 14:30 (45) 奥野						ZUMBA 14:15 (45) 浅井		BOXING BEAST Yellow 14:15 (45) 平井			
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	EJ-Light 19:30 (45) 坪井		BOXING BEAST CMF 19:30 (45) 坪井		TARGET ABS 19:15 (45) 坪井			Excite 20:00 (45) 林	TARGET AQUA ABS 20:10 (45) 平井	BOXING BEAST RED 19:30 (45) 坪井		
21:00	LAOER Bee 20:30 (45) 平井		ZUMBA 20:30 (45) 梅田	AQUA KICK BOXING BEAST 20:30 (45) 坪井	EJ-Light 20:15 (45) 沼野			ステップ30 21:00 (30) 林	水中ダンベル30 21:00 (30) 小林	ZUMBA 20:30 (45) 坪井		
22:00					BOXING BEAST BLUE 21:15 (45) 平井							

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 22:00~

体操シリーズ 定員 34名

スタジオ 定員 87名

ヨガシリーズ fine PILATES 定員 86名

ステップ30 Z-180 ターゲットHIP ラダーBEE 定員 48名

プール 定員 42名

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

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)