

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一宮

	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												
10:30 (45)	ラッパ エアロ	AQUA KICK BOXING	ラッパ エアロ		夏のハタヨガ	かんたんアクア	EJ☆LIGHT		ファイタボディ	AQUA KICK BOXING	ボクシング BEAST	RED
11:00	10:30 (45) 椎葉	10:30 (45) 土屋	10:30 (45) 浜野		10:30 (45) 久保田	10:30 (45) 原	10:30 (45) 中村		10:30 (45) 椎葉	10:30 (45) 土屋	10:30 (45) 浅野	
12:00	骨盤ほぐしYOGA		スマップ30		LAOER Bee	水中エアロ	ラッパ エアロ	TARGET AQUA ABS	Z180 ZONE		ラッパ エアロ	かんたんアクア
11:30 (45) 久保田		11:45 (30) 浜野		11:30 (45) 堀場	11:30 (30) 原	11:30 (45) 加藤		11:45 (45) 中村	11:45 (45) 土屋		11:45 (45) 浅野	11:45 (45) 土屋
13:00	FLORIC		Excite EXERCISE		fine PILATES		fine PILATES		TARGET ABS STEP SHAPE		EJ☆LIGHT	
12:30 (45) 久保田		12:45 (45) 瀧		12:30 (45) 久保田	かんたんアクア				13:00 (45) 中村		13:00 (45) 中村	
14:00	ファイタボディ				ボクシング BEAST Yellow		TARGET HIP					
13:30 (45) 土屋					13:30 (45) 堀場		13:30 (30) 中村					
15:00	ボクシング BEAST CMF		骨盤ほぐしYOGA		ZUMBA FITNESS		夏のハタヨガ		ZUMBA FITNESS			
14:30 (45) 土屋			14:00 (45) 仲村		14:30 (45) 矢野		14:15 (45) 仲村		14:15 (45) 中村			
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	fine PILATES		ボクシング BEAST RED		Z180 ZONE		ラッパ エアロ	かんたんアクア	ボクシング BEAST BLUE			
20:15 (45) 仲村		20:15 (45) 浅野		20:15 (45) 連		20:15 (45) 加藤	20:15 (45) 土屋	20:15 (45) 中村				
21:00	ZUMBA FITNESS		FLORIC		ボクシング BEAST CMF		TARGET ABS STEP SHAPE		ZUMBA FITNESS			
21:15 (45) 中村		21:15 (45) 浅野		21:15 (45) 土屋		21:15 (45) 小島		21:15 (45) 堀場				
22:00												



6月フェスプレミア開催に伴うプログラム変更について

- 6月15日(月)13:30-
EJ☆LIGHT【担当：浅井（豊橋店）・中村（一宮店）】
- 6月24日(水)13:30-
ボクシングビーストMIX【担当：林部（大和高田店）・本城（大垣店）】

上記日程にてプログラム変更となります。皆様のご参加お待ちしております！



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

スタジオ 45分間 定員 79名

ファインピラティス 定員 53名

ヨガ ラダービー 定員 59名

Z-180 ステップ30 ターゲットヒップ 定員 45名

プール 定員 50名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

