2026年11月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ刈谷知立

	月			火			水			木			土			日	
	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア
10:00	EJ Light 10:30 (45) 新美		かんたんアクア 10:30 (45) 渡部	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 渡部		アクアキックボクシング 10:30 (45) 伊興田	フィータボディ 10:30 (45) 柳崎	スタイルUP ヨガ 10:30 (45) 五島	かんたんアクア 10:30 (45) 堤	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 橋口	SUMO 10:30 (45) 伊興田	AQUA BOXING BEAST 10:30 (45) 伊藤	FLORIC フローリッツ 10:30 (45) 新美		HIIT WAVE 10:30 (30) 杉浦	BOXING BEAST BLUE 10:30 (45) 荻野	
11:00			水中ダンベル30 11:20 (30) 伊興田		男女参加OK ナチュラルグリーン 11:45 (45) 伊興田		BOUNCE CORE 11:45 (45) 荻野	ほっとベーシック 11:45 (45) 柳崎		FLORIC フローリッツ 11:45 (45) 伊藤	男女参加OK ナチュラルグリーン 11:45 (45) 伊興田	HIIT WAVE 11:20 (30) 渡部	BOXING BEAST CMF クラッシック 11:45 (45) 石川	美姿勢ヨガ 11:30 (45) 新美		Z180 Switch 11:45 (45) 石川	
12:00	秋のハタヨガ 11:45 (45) 新美	スローヨガ 11:45 (45) 五島		ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 河田													
13:00	STEP30 13:00 (30) 渡部	男女参加OK 時の香り 13:00 (45) 伊興田		バランスボール 13:00 (30) 伊興田			背骨ほぐし YOGA 13:00 (45) 五島			EJ Light 13:00 (45) 渡部			ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 荻野				
14:00	fine PILATES 14:00 (45) 五島			秋のハタヨガ 14:00 (45) 畔柳			青竹ウォーク 14:15 (30) 五島			TARGET HIP 14:15 (30) 渡部	スリム ピラティス 14:15 (45) 榊原		GOLDIES 14:15 (45) 荻野				
15:00				LIVE from 安城 BOXING BEAST CMF クラッシック 15:30 (45) がんばれリュウちゃん			LIVE from 福岡 リセットヨガ 15:00 (45) acco			LIVE from 安城 ZUMBA FITNESS 15:30 (45) アズ						LIVE from 群馬 ZUMBA FITNESS 15:00 (45) リョーガ	
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00	ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 伊藤			6PACK ABS 19:30 (30) 荻野	男女参加OK トレーニングフローヨガ 19:30 (45) 阿比子		TARGET HIP 19:30 (30) 石川			BOUNCE CORE 19:15 (45) 荻野	男女参加OK 燃焼 ワークアウトヨガ 19:00 (45) 阿比子		LIVE from 安城 癒YOGA ～ニューヨークST～ 19:00 (45) カム			19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）	
20:00	FLORIC フローリッツ 20:15 (45) 五島	男女参加OK ほっとベーシック 20:30 (45) 伊藤		ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 柳田			EJ Light 20:15 (45) 荻野	時の香り 20:15 (45) 五島		Z180 Switch 20:15 (45) 荻野	男女参加OK デトックスヨガ 20:15 (45) 阿比子		EJ Light 20:00 (45) 石川				
21:00	LIVE from 大阪 ZUMBA FITNESS 21:15(45) RICO			BOXING BEAST BLUE 21:15 (45) 荻野						ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 神戸			LIVE from 群馬 ZUMBA FITNESS 21:00 (30) KAZUKI				
22:00																	

・セカンドステージ
・決勝ステージ
の開催に関しては、ファーストステージの結果次第となりますので、ファーストステージ終了後改めてご案内します。

【スタジオ＆ラフア＆マシンピラティス プログラム】
予約開始日時は
毎月25日
22:00
となります

スタジオ45分間	定員	70名
ヨガ ピラティス	定員	44名
Z-180 STEP30 T-HIP ラダーBee	定員	35名
青竹ウォーク 6PACK ABS	定員	30名
バランスボール ダンベル＆チューブ ROCK筋トレ	定員	20名

11/11(水)は 21:15～のスタートとなります！！

ご確認ください。
表示内容
プログラム名
開始時間 担当者

先月からの 時間／内容／担当者 変更⇒

HOLIDAY SPORTS CLUB

23：00 閉館 （トレーニングは 22：50 終了）