2025年8月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ四日市

	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	FLORIC フローリック 10:30 (45) 伊藤	HIIT WAVE 10:30 (30) 吉川	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 吉川	かんたんアクア 10:30 (45) 山内	NEW ターゲットアブス TARGET ABS / BOUNCE CORE バウンスコア 10:30 (45) 吉川		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 田中	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 山内	Excite エアロ 10:30 (45) 山内	NEW ターゲットアブス TARGET AQUA ABS / BOUNCE CORE バウンスコア 10:30 (45) 田邊	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 田中	
11:00	骨盤ほぐし YOGA 11:30 (45) 伊藤		ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 山内		ランランエアロ 11:45 (45) 山内	かんたんアクア 11:30 (45) 油田	EnJoy EJ-Light 祭 EDITION 11:30 (45) 田中	NEW	ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 田邊		BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:30 (45) 田中	
12:00	ターゲットアップ TARGET HiP 12:30 (30) 山内		夏のハタヨガ 13:00 (45) 中井紗		NEW fine PILATES 13:00 (45) 伊藤		かんたんやせる スタイルチェンジ ワークアウト Z 180 12:30 (45) 中井紗	スポーツタオルをご持参ください。	フィータボディ 13:00 (45) 山内			
13:00	ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 油田	かんたんアクア 13:30 (45) 辻	ランランエアロ 14:00 (45) 油田		フィータボディ 14:00 (45) 辻		BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 山内		夏のハタヨガ 14:00 (45) 中井紗			
14:00	ステップ30 14:30 (30) 山内						骨盤ほぐし YOGA 14:30 (45) 中井紗					
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	NEW fine PILATES 19:00 (45) 田中		NEW EnJoy EJ-Light 祭 EDITION 19:00 (45) 山下		Excite エアロ 19:00 (45) 油田		FLORIC フローリック 19:00 (45) 伊藤		ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 中井祐		19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）	
20:00	EnJoy EJ-Light 祭 EDITION 20:00 (45) 片岡	NEW	ランランエアロ 20:00 (45) 森		NEW BOXING BEAST パーティ RED 20:00 (45) 田中	かんたんアクア 20:15 (45) 油田	ターゲットアブス TARGET ABS / BOUNCE CORE バウンスコア 20:00 (45) 田邊	NEW	BOXING BEAST BLUE ファイト 20:00 (45) 吉川		HOLIDAY SPORTS CLUB	
21:00	かんたんやせる スタイルチェンジ ワークアウト Z 180 21:00 (45) 中井紗	スポーツタオルをご持参ください。	6 PACK ABS 21:00 (30) 豊田	スポーツタオルをご持参ください。	ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 片岡		BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:00 (45) 片岡		骨盤ほぐし YOGA 21:00 (45) 中井紗			
22:00												

PICK UP

スタジオ 45分間	定員 76 名	スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 19:00-
ヨガ ピラティス	定員 59 名	プール 器具なし	定員 50 名
6pack	定員 30 名	プール 器具あり	定員 30 名
Z-180 ・TARGETHiP ステップ30	定員 45 名		