2025年5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	ZUMBA fitness 10:30 (45) オシオ		かんたんアクア 10:30 (45) 重松	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	低温太陽礼拝フロー 10:30 (45) 阿比子	AQUA BOXING ボクシングビースト SOLBEAST 10:30 (45) 伊藤	fine PILATES 10:30 (45) 五島	美姿勢ヨガ 10:30 (45) 新美	HIIT WAVE 10:30 (30) 川角	ZUMBA fitness 10:30 (45) 金子	
11:00			水中ダンベル30 11:20 (30) 伊興田	シェイプザ ボクシング		水中シェイプ2 11:20 (30) 伊興田	ZUMBA fitness 11:45 (45) 鈴木	ほっとベーシック 11:45 (45) 柳崎		FLORIC フローリック 11:45 (45) 伊藤	骨盤トトノエyoga 11:45 (45) 阿比子	HIIT WAVE 11:20 (30) 渡部	シェイプザ ボクシング 11:45 (45) 柳田			Z-180 ゼットワンエイティ 11:45 (45) 石川	
12:00	ランランエアロ 11:45 (45) 新美	スローヨガ 11:45 (45) 五島		11:45 (45) オシオ	ハタヨガ 11:45 (45) 重松												
13:00	ステップ30 13:00 (30) 渡部	男女参加OK ほっとベーシック 13:00 (45) 伊興田		EJ Light 13:00 (45) 石川			股関節ほぐしYOGA 13:00 (45) 五島			EJ Light 13:00 (45) 渡部			ZUMBA fitness 13:00 (45) 柳田				
14:00	香のハタヨガ 14:00 (45) 五島			バランスボール 14:15 (30) 伊興田	BREATHING YOGA 14:15 (45) 五島		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		FLORIC フローリック 14:15 (45) 榊原				
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00	ステップ30 19:30 (30) 柳崎			ROCK筋トレ 19:30 (30) 川角			fine PILATES 19:15 (45) 林			FLORIC フローリック 19:15 (45) 蟹江						19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）	
20:00	BOXING ボクシングビースト SOLBEAST RED パーティー 20:15 (45) 角田	ほっとベーシック 20:30 (45) 柳崎		TARGET HIP 超ドローイン 20:15 (45) 吉田	ナイトYOGA 20:15 (45) 五島		ZUMBA fitness 20:15 (45) 加藤	男女参加OK リラクゼーションヨガ 20:30 (45) 林		ランランエアロ 20:15 (45) 蟹江	バレエストレッチ 20:15 (45) 岩瀬		EJ Light 20:15 (45) 吉田			ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者	
21:00	ZUMBA fitness 21:15 (45) 角田			BOXING ボクシングビースト SOLBEAST BLUE ファイト 21:15 (45) 吉田			TARGET HIP 21:15 (30) 石川			ZUMBA fitness 21:15 (45) 髙橋	※バレエストレッチはアジャストします！！ アジャストとは 参加者に触りながら調整・負荷・誘導して導いていきます。 参加者人数によって万遍なくアジャストできない場合もありますのでご了承ください。						
22:00																	

NEW VERSION

【スタジオ＆ラフアプログラム】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
Z-180 STEP30 T-HIP	定員 35名
バランスボール ダンベル＆チューブ ROCK筋トレ	定員 20名
ヨガ ピラティス	定員 44名
青竹ウォーク	定員 30名

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）