2024年4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	フィータボディ 10:30 (45) 椎葉	かんたんアクア 10:30 (45) 原	Z*180 ゼットワンエイティ 10:30 (45) 堀場		ランランエアロ 10:30 (45) 浜野		TARGET ABS 10:30 (45) 中村		ランランエアロ 10:30 (45) 椎葉	かんたんアクア 10:30 (45) 中村	シェイプ ボクシング 10:30 (45) 浅野	
11:00			フィータボディ 11:45 (45) 堀場		ステップ30 11:30 (30) 浜野		ランランエアロ 11:45 (45) 加藤	TARGET AQUA ABS 11:45 (45) 中村	Z*180 ゼットワンエイティ 11:45 (45) 堀場		ランランエアロ 11:45 (45) 浅野	NEW! AQUA BOXING ボクシング ビースト BEAST 11:45 (45) 纐纈
12:00	ハタヨガ 11:45 (45) 久保田			かんたんアクア 12:00 (45) 原	ヴィンヤサ ヨガ 12:30 (45) 久保田							
13:00	FLORIC フローリック 13:00 (45) 久保田		Excite エアロ 13:15 (45) 瀧			水中ダンベル 13:00 (30) 原	ヴィンヤサ ヨガ 13:15 (45) 仲村		旅行ワークアウト BREAKING ブレイキン 13:00 (45) 中村		EJ Light 13:00 (45) 纐纈	NEW!
14:00	シェイプ ボクシング 14:15 (45) 杉山		ハタヨガ 春ver 14:30 (45) 仲村	かんたんアクア 14:15 (45) 原	ZUMBA FITNESS 13:45 (45) 矢野		EJ Light 14:30 (45) 中村		ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 堀場			
15:00												
16:00											【 スタジオプログラム 】 予約開始日時は 毎月26日 20:00 となります	
17:00												
18:00												
19:00					Z*180 ゼットワンエイティ 19:15 (45) 漣						19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）	
20:00	ヴィンヤサ ヨガ 20:15 (45) 仲村	水中ダンベル 20:00 (30) 中村	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 中村		BOXING ボクシング ビースト BEAST パーティー RED 20:15 (45) 浅野		ランランエアロ 20:15 (45) 加藤		BOXING ボクシング ビースト BEAST BLUE ファイト デビュー！ 20:15 (45) 漣		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	BOXING ボクシング ビースト BEAST パーティー RED 21:15 (45) 中村		EJ Light 21:15 (45) 中村		FLORIC フローリック 21:15 (45) 浅野		TARGET ABS 21:15 (45) 杉山		ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 堀場			
22:00												

スタジオ45分間 定員 79 名　ヨガ 定員 59 名　Z-180 ブレイキン 定員 45 名　プール 定員 45 名

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB