

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												
11:00	ファイタボティ 10:30 (45) 椎葉	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉山	Z*180 10:30 (45) 堀場		春のハタヨガ 10:30 (45) 久保田		EJ*Light 10:30 (45) 中村		エアロ 10:30 (45) 椎葉	かんたんアクア 10:30 (45) 土屋	シャイブボクシング 10:30 (45) 浅野	
12:00	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 久保田		ファイタボティ 11:45 (45) 土屋		エアロ 11:30 (45) 浜野		エアロ 11:45 (45) 加藤	AQUA BOXING BEAST 11:45 (45) 中村	fine PILATES 11:30 (45) 伊藤		エアロ 11:45 (45) 浅野	AQUA KICK BOXING 11:30 (45) 杉山
13:00	FLORIC 12:30 (45) 久保田		Excite FPO 13:00 (45) 瀧		スラッシュ30 12:30 (30) 浜野	かんたんアクア 12:15 (45) 原		TARGET ABS 13:00 (45) 杉山	Z*180 12:30 (45) 土屋		EJ*Light 13:00 (45) 中村	HITWAVE 12:30 (30) 杉山
14:00	シャイブボクシング 13:30 (45) 杉山			かんたんアクア 13:30 (45) 原	fine PILATES 13:15 (45) 久保田	水中エアロ 13:15 (30) 原		ZUMBA FITNESS 14:30 (45) 堀場	TARGET ABS 13:30 (45) 中村		6 PACK ABS 14:15 (30) 土屋	
15:00	TARGET HIP 14:30 (30) 中村		股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 仲村	HITWAVE 14:30 (30) 原	ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 矢野		春のハタヨガ 14:15 (45) 仲村					
16:00	<div data-bbox="753 1003 1855 1417" data-label="Complex-Block"> <p>5月 START サイコーの夏にする！</p> <p>あなたを変える スタイリッシュワークアウト</p> <h2>Z*180</h2> <p>ゼットワンエイティ</p> <h3>Beach Style</h3> <p>ビーチスタイル 2025.5-10</p> <p>夏を笑顔で駆け抜ける！</p> <p>まるで夏のビーチでワークアウト！ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう！</p> </div>											
17:00												
18:00												
19:00					Z*180 19:15 (45) 漣							
20:00	fine PILATES 20:15 (45) 仲村	Fresh! EJ*Light 20:15 (45) 奥村			BOXING BEAST PARTY 20:15 (45) 浅野		エアロ 20:15 (45) 加藤	かんたんアクア 20:15 (45) 土屋	TARGET HIP 19:30 (30) 漣		ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 堀場	
21:00	BOXING BEAST PARTY 21:15 (45) 中村	ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 中村			FLORIC 21:15 (45) 浅野		TARGET ABS 21:15 (45) 小島		BOXING BEAST BLUE 21:15 (45) 杉山			
22:00												

【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

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 定員 **59** 名  
 ROCK筋トレ 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)