










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豊橋

	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		
9:00														
10:00	腰楽体操 09:45 (30) 佐々木		<i>fine</i> PILATES 10:00 (45) 伊奈		肩楽体操 09:45 (30) 堀田		股関節ほぐし YOGA 10:00 (45) 山崎							
11:00	フィットボディ 10:30 (45) 近藤	AQUA KICK 10:30 (45) 大村	ZUMBA 11:00 (45) 伊奈	かんたんアクア 10:30 (45) 浅井	ルンルンエアロ 10:30 (45) 梅田	AQUA BOXING 10:30 (45) 坪井	EXCITE 10:30 (45) 山崎	TARGET 10:30 (45) 浅井	ランランエアロ 10:30 (45) 近藤	かんたんアクア 10:30 (45) 平井	EXCITE 10:30 (45) 青木			
12:00	EJ-Light 11:30 (45) 大村	HIT WAVE 11:20 (30) 佐々木	EJ-Light 12:00 (45) 浅井		ZUMBA 11:30 (45) 梅田	フィンスイム 11:30 (30) 堀田	EJ-Light 11:00 (45) 川尻		FLORIC 11:45 (45) 近藤		<i>fine</i> PILATES 11:30 (45) 浅井			
13:00	バランスボール30 12:30 (30) 山崎		Z180 13:00 (45) 伊奈	水中シェイプ1 12:45 (30) 堀田	フィットボディ 12:30 (45) 坪井	かんたんアクア 13:00 (45) 赤塚	ランランエアロ 13:00 (45) 赤塚	HIT WAVE 13:00 (30) 山崎	EJ-Light 13:00 (45) 平井		TARGET 12:30 (45) 浅井			
14:00	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 奥野		超ローイン 14:15 (45) 浅井		ヴィンヤサ 13:30 (45) 奥野		ZUMBA 14:15 (45) 浅井		フィット 14:15 (45) 平井		ZUMBA 13:30 (45) 平井			
15:00	春のハタヨガ 14:30 (45) 奥野				FLORIC 14:30 (45) 奥野									
16:00														
17:00														
18:00														
19:00											<p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p>			
20:00	ZUMBA 19:30 (45) 坪井		EJ-Light 19:30 (45) 坪井		ROCK 筋トレ 19:15 (30) 平井		EXCITE 19:00 (45) 林		TARGET 19:00 (45) 坪井		超ローイン 20:00 (45) 坪井			
21:00	BOXING 10:30 (45) 平井		ZUMBA 20:30 (45) 梅田	AQUA BOXING 10:30 (45) 平井	EJ-Light 20:00 (45) 沼野		ステップ30 21:00 (30) 林		HIT WAVE 21:00 (30) 坪井		BOXING 10:30 (45) 坪井			
22:00					Z180 21:00 (45) 平井									

23:00 閉館 (トレーニングは22:50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

