

2025年12月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 日進長久手

月		火		水		木		土		日		
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		スタジオ		
10:00	モーニングストレッチ			モーニングストレッチ		モーニングストレッチ		モーニングストレッチ				10:00
11:00	フィットボディ 10:30 (45) 柳崎			ZUMBA 10:30 (45) 榊原		ES★Light 10:30 (45) 林	かんたんアクア 10:30 (45) 村上	FLORIC 10:30 (45) 水野		ES★Light 10:30 (45) 飯原	バランスボール 10:45 (30) 柳	11:00
12:00	冬のハタヨガ 12:00 (45) 伊藤 (智)			BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 榊原	HIITWAVE 11:30 (30) 伊藤 (暉)	BOXING BEAST BLUE 11:45 (45) 伊藤 (暉)		ZUMBA 11:30 (45) 水野		BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 飯原	ES★Light 11:45 (45) 飯原	12:00
13:00	ES★Light 13:15 (45) 犬飼			肩ほぐし YOGA 13:00 (45) 伊藤 (智)		冬のハタヨガ 13:00 (45) 伊藤 (智)		肩ほぐし YOGA 13:15 (45) 大井		Z-180 13:00 (45) 伊藤 (暉)	BOXING BEAST BLUE 13:00 (45) 伊藤 (暉)	13:00
14:00	ステップ30 14:30 (30) 犬飼			ラッパ エアロ 14:15 (45) 石田		TARGET ABS 14:15 (45) 犬飼		フィットボディ 14:15 (45) 柳崎		fine PILATES 14:15 (45) 犬飼	6PACK ABS 14:15 (30) 伊藤 (暉)	14:00
15:00												15:00
16:00	Pick Up!!!											16:00
17:00	<div>12月 START</div> 											17:00
18:00												18:00
19:00												19:00
20:00	fine PILATES 19:30 (45) 犬飼			Excite 120 19:30 (45) 村上		肩ほぐし YOGA 19:30 (45) 大井		FLORIC 19:30 (45) 新美		BOXING BEAST CMF 19:30 (45) 犬飼		19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)
21:00	ZUMBA 20:30 (45) 橋口	かんたんアクア 20:30 (45) 柳川		ES★Light 20:30 (45) 林	かんたんアクア 20:30 (45) 村上	BOXING BEAST RED 20:30 (45) 犬飼		ZUMBA 20:30 (45) 新美		ES★Light 20:30 (45) 犬飼	HIITWAVE 20:30 (30) 柳川	20:00
22:00	BOXING BEAST BLUE 21:30 (45) 橋口			LADDER Bee 21:30 (45) 林		ES★Light 21:30 (45) 柳		Z-180 21:30 (45) 伊藤 (暉)				21:00
												22:00
23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)												

【スタジオプログラム】

予約開始日時は

毎月25日

19:00

となります

19:00 閉館

(トレーニングは18:30終了)

定員

スタジオ45分間

83名

Z-180・ステップ30・6PACK ABS

TARGET HIP・ピラティス

46名

ヨガ・ロック筋トレ・ラダービー

60名

プール

40名

年末イベントプログラムスケジュール

ホリデスポーツクラブ 日進長久手

12/23(火)		12/24(水)		12/25(木)		12/27(土)		12/28(日)		12/29(月)									
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール									
10:00	モーニングストレッチ		モーニングストレッチ	モーニングストレッチ						モーニングストレッチ									
11:00	ZUMBA 10:30 (45) 榊原		EJ*Light 10:30 (45) 林×山本	かんたんアクア 10:30 (45) 村上	ZUMBA 10:30 (90) 水野×林×山本	EJ*Light 10:30 (45) 飯原		バランスボール 10:45 (30) 柳		フィットボディ 10:30 (45) 柳崎									
12:00	連法 11:45 (45) 榊原	HIITWAVE 11:30 (30) 伊藤 (暉)	BOXING BREAST 11:45 (45) 伊藤 (暉)		骨盤低筋 トレーニング 12 : 15 (45) 村上	BOXING BREAST 11:45 (45) 飯原	HIITWAVE 11:30 (30) 伊藤 (暉)	EJ*Light 11:45 (45) 飯原		ダイナミック 太陽礼拝 12:00 (45) 伊藤 (智)									
13:00	肩ほぐし YOGA 13:00 (45) 伊藤 (智)	女性限定	冬のハタヨガ 13:00 (45) 伊藤 (智)		ジャズダンス入門 13:15 (45) 大井	メモリアル Z*180 13:00 (45) 伊藤 (暉)		BOXING BREAST PARTY RED VS BLUE 13:00 (45) 伊藤 (暉) × 犬飼		EJ*Light 13:15 (45) 犬飼×山本									
14:00	X' mas エアロ 14:15 (45) 石田		メモリアル 14:15 (45) 犬飼		X' mas エアロ 14:15 (45) 柳崎	fine PILATES 14:15 (45) 犬飼		ロック筋トレ 14:15 (30) 伊藤 (暉)		ステップ30 14:30 (30) 犬飼									
15:00	【イベントプログラムインフォメーション】 大人ののためのダンス入門 … この1日だけベリーダンスでビューティークイーンが復活！(女性限定) 骨盤底筋トレーニング … リクエスト大賞2025年に輝いた曲でお送りします！どの曲がランキングに入っているかお楽しみに！ ダイナミック 太陽礼拝 … パーティーレッドとブルーファイトの2つをバトル形式で行なう内容です。激しくパンチを打ち込もう！！ ジャズダンス入門 … 過去の人気シリーズがカムバック！ノリノリのクラブミュージックに合わせてしっかり汗をかきましょう！ 大人ののためのダンス入門 … 過去の人気だったアプスの内容を行ないます。狙いはお腹！ 骨盤底筋トレーニング … 過去の人気だったパーティーレッドの内容を行ないます。みんなで楽しく動きましょう！ ダイナミック 太陽礼拝 … 過去の人気だったZ-180を組み合わせた内容で行ないます。全身シェイプアップにぴったり！ ジャズダンス入門 … ランランエアロをクリスマスバージョンの内容で行ないます。いつもと違った雰囲気をお楽しみください！ 大人ののためのダンス入門 … 産婦人科医スポーツドクター 高尾美穂先生監修 骨盤底筋トレーニング … 骨盤底筋への直接的なアプローチで下部尿路症状、骨盤臓器脱の予防・改善に効果がある内容です。(女性限定・フェイスタオルをお持ちください) ダイナミック 太陽礼拝 … 太陽礼拝の動きをリズムカルにダイナミックに動いていきます。動きのあるヨガを楽しみましょう。 ジャズダンス入門 … ジャズダンスを体験できる45分！是非この機会にご参加ください。(定員60名)																		
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00								19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)											
20:00	大人ののためのダンス入門 19:30 (45) 村上		肩ほぐし YOGA 19:30 (45) 大井		FLORIC 19:30 (45) 新美	BOXING BREAST 19:30 (45) 犬飼		定員 スタジオ45分間 83名		fine PILATES 19:30 (45) 犬飼									
21:00	EJ*Light 20:30 (45) 林	かんたんアクア 20:30 (45) 村上	メモリアル 20:30 (45) 犬飼		ZUMBA 20:30 (45) 新美×橋口	EJ*Light 20:30 (45) 犬飼	HIITWAVE 20:30 (30) 柳川	Z-180・ステップ30・6PACK ABS TARGET HIP・ピラティス 46名		ZUMBA 20:30 (45) 橋口	かんたんアクア 20:30 (45) 柳川								
22:00	ホリデイナイト 21:30 (45) 林 & 愉快的仲間たち		EJ*Light 21:30 (45) 柳		メモリアル Z*180 21:30 (45) 伊藤 (暉)			ヨガ・ロック筋トレ・ラダービー60名		BOXING BREAST クラブミックス 21:30 (45) 橋口									
								プール 40名											

