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川

	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	FLORIC フローリック 10:30 – (45) 奥野	TARGET AQUA ABS 10:30 – (45) 田中	ランランエアロ 10:30 – (45) 仲田	かんたんアクア 10:30 – (45) 梅田	奇のハタヨガ 10:30 – (45) 仲田		EJ Light 10:30 – (45) 二宮		ZUMBA FITNESS 10:30 – (45) 梅田	かんたんアクア 10:30 – (45) 中川	シェイプ ボクシング 10:30 – (45) 二宮	
12:00	股関節ほぐし YOGA 11:30 – (45) 奥野		fine PILATES 11:30 – (45) 鈴木ま		TARGET HIP 11:30 – (30) 鈴木ま		Z-180 11:30 – (45) 渡部		ランランエアロ 11:30 – (45) 梅田		EJ Light 11:30 – (45) 渡部	
13:00	ZUMBA FITNESS 13:00 – (45) 田中		TARGET ABS 13:00 – (45) 二宮		EJ Light 13:00 – (45) 田中		奇のハタヨガ 13:00 – (45) 伊奈		EJ Light 13:00 – (45) 中川		Z-180 13:00 – (45) 田中	
14:00	バランスボール 14:00 – (30) 仲田		股関節ほぐし YOGA 14:00 – (45) 赤塚		ZUMBA FITNESS 14:00 – (45) 二宮	水中ダンベル 14:00 – (30) 渡部	フィータボディ 14:00 – (45) 伊奈	HIIT WAVE 14:00 – (30) 渡部	シェイプ ボクシング 14:00 – (45) 渡部		ZUMBA FITNESS 14:00 – (45) 田中	
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	ZUMBA FITNESS 19:00 – (45) 仲田		Z-180 19:00 – (45) 渡部		EJ Light 19:00 – (45) 渡部		Excite 19:00 – (45) 梅田		EJ Light 19:00 – (45) 田中			
20:00	BOXING BEAST RED 20:00 – (45) 二宮		ZUMBA FITNESS 20:00 – (45) 二宮	水中ダンベル 20:00 – (30) 渡部	FLORIC フローリック 20:00 – (45) 奥野	かんたんアクア 20:00 – (45) 田中	BOXING BEAST BLUE 20:00 – (45) 田中	ミットアクア 20:00 – (45) 梅田	ZUMBA FITNESS 20:00 – (45) 田中			
21:00	EJ Light 21:00 – (45) 小原		6PACK ABS 21:00 – (30) 渡部		TARGET HIP 21:00 – (30) 鈴木し		TARGET ABS 21:00 – (45) 田中					
22:00												
23:00												

@HOLIDAYSPORTSCLUB_TOYOKAWA

スタジオ 45分間	定員 92名	ヨガ ピラティス	定員 50名
Z-180 ステップ30	定員 42名	バランスボール	定員 38名
6PACK ABS ロック筋トレ ターゲットヒップ	定員 42名	プール	定員 36名

スタジオ予約 受付開始日時　毎月25日 22:00-

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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館　（トレーニングは 22:50 終了）