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岡崎

10：00開館

月

- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 水野
- FLORIC フローリック 11:30 (45) 水野
- TARGET HIP 12:30 (30) 上田
- EJ Light 13:15 (45) 馬場
- fine PILATES 14:15 (45) 脇
- Z-180 ゼットワンエイティ 19:15 (45) 村上
- ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 原
- BOXING BEAST RED 21:15 (45) 村上

- ミットアクア 11:00 (45) 杉浦て
- かんたんアクア 12:45 (45) 横山
- AQUA KICK 19:15 (45) 上田
- 水中ダンベル 20:15 (30) 森井

- ほっとベーシック 10:30 (45) 横山 男性参加可能
- 時の香り 12:15 (45) 杉浦て
- リフレッシュヨガ 20:15 (45) 薄田

火

- 奇ハタヨガ 10:30 (45) 黒木
- ランランエアロ 11:30 (45) 黒木
- ステップ30 12:30 (30) 脇
- シェイプ ザ ボクシング 13:15 (45) 馬場
- ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 原
- BOXING BEAST BLUE 19:15 (45) 原
- TARGET ABS 20:15 (45) 河東
- 6 PACK ABS 21:15 (30) 鈴木け タオル持参推奨

- かんたんアクア 10:30 (45) 馬場
- かんたんアクア 13:30 (45) 脇
- かんたんアクア 19:15 (45) 横山
- 水中ダンベル 20:15 (30) 中根

- 血行促進ヨガ 13:00 (45) 横山
- 全身スッキリヨガ 21:15 (45) 鈴木ゆ 男性参加可能

水

- EJ Light 10:30 (45) 馬場
- fine PILATES 11:30 (45) 水野
- TARGET HIP 12:30 (30) 脇
- ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 水野
- 股関節ほぐしYOGA 14:15 (45) 水野
- ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 村上
- EJ Light 20:15 (45) 上田
- BOXING BEAST BLUE 21:15 (45) 河東

- 水中ダンベル 10:30 (30) 横山
- HIIT WAVE 14:15 (30) 河東
- かんたんアクア 19:15 (45) 森井

- 時の香り 11:45 (45) 横山
- マット不要 W Design 13:30 (45) 脇 男性参加可能
- ほっとベーシック 20:15 (45) 白濱

木

- フィータボディ 10:30 (45) 天野
- ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 馬場
- 股関節ほぐしYOGA 13:00 (45) 鈴木ゆ
- シェイプ ザ ボクシング 14:15 (45) 河東
- FLORIC フローリック 19:15 (45) 奥野
- BOXING BEAST RED パーティー 20:15 (45) 河東
- ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 原

- 水中ダンベル 10:30 (30) 脇
- かんたんアクア 13:00 (45) 馬場
- かんたんアクア 20:15 (45) 白濱
- HIIT WAVE 21:15 (30) 鈴木け

- リラクヨガ 10:30 (45) 上田
- フローヨガ 11:45 (45) 天野
- 男性参加可能 SoundUp 19:15 (45) 村上
- DEEP ストレッチヨガ 20:15 (45) 奥野

土

- EJ Light 10:30 (45) 上田
- TARGET ABS 11:30 (45) 河東
- ステップ30 12:30 (30) 河東
- フィータボディ 13:15 (45) 白濱
- ヴィンヤサヨガ 14:15 (45) 奥野
- EXCITE エアロ 19:15 (45) 原
- BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 村上
- ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 村上

- かんたんアクア 12:30 (45) 上田
- 水中ダンベル 13:30 (30) 森井
- かんたんアクア 20:00 (45) 杉浦ゆ

- DEEP ストレッチヨガ 15:15 (45) 奥野
- DEEP ストレッチヨガ 18:15 (45) 奥野

日

- シェイプ ザ ボクシング 10:30 (45) 村上
- EJ Light 11:30 (45) 河東
- fine PILATES 12:30 (45) 河東
- ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 白濱
- TARGET HIP 14:30 (30) 村上
- CORE MAKE コアメイク 11:30 (45) 白濱
- かんたんアクア 12:30 (45) 中根
- 男性参加可能 Hot FLORIC 15:15 (45) 村上 ※ヨガマット不要

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

友だち登録で 紙が不要！
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック！

友だち登録方法
QR コード・店舗名検索の
2 種類で友だち登録ができます
店舗名 ホリデイスポーツクラブ岡崎

23:00閉館（トレーニングは22:50終了）