

	月	火	水	木	土	日
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00						
11:00	★ <b>フィットホクシング</b> 10:30 (45) 谷川	水中ダンベル 10:30 (30)	<b>EJ-Light</b> 10:30 (45) 谷川	<b>ZUMBA</b> 10:30 (45) 石川	<b>フィットボティ</b> 10:30 (45) 小椋	<b>FLORIC</b> 10:30 (45) TOMO
12:00	★ <b>Z180</b> 11:30 (45) 三浦	<b>AQUA KICK BOXING</b> 11:15 (45) 中根	<b>ZUMBA</b> 11:30 (45) SARA	★ <b>fine PILATES</b> 11:30 (45) 中根	<b>FLORIC</b> 11:30 (45) 小椋	↓このクラスは録画です 【ビデオプログラム】 ベーシックヨガ ★ 12:00 (45)
13:00	<b>ZUMBA</b> 12:30 (45) 谷川		★ <b>TARGET HIP</b> 12:30 (30) 阪田	<b>フィットホクシング</b> 12:30 (45) 谷川	<b>EJ-Light</b> 12:30 (45) 谷川	★ <b>TARGET ABS</b> 12:30 (45) カム
14:00	ランランエアロ 13:45 (45) 向井		<b>超プロイン</b> 13:15 (45) 石川		★ <b>ROCK 筋トレ</b> 13:30 (30) 三浦	★ <b>ステップ30</b> 13:30 (30) 中根
15:00	<b>春ハタヨガ</b> ★ 14:45 (45) 向井	<b>ベーシックヨガ</b> ★ 14:30 (45) カム	<b>フィットボティ</b> 14:00 (45) TOMO	<b>THEATER YOGA</b> ★ 14:30 (45) カム	<b>フィットホクシング</b> 14:15 (45) 石川	★ <b>6PACK ABS</b> ★ 14:00 (30) 石原
16:00	<b>TARGET ABS</b> 15:45 (45) よしー	<b>BOXING BLUE BEAST</b> 15:30 (45) リウウちゃん	<b>リセットヨガ</b> ★ 15:00 (45) acco	<b>TARGET ABS</b> 15:30 (45) AYA	<b>FLORIC</b> 15:15 (45) 新美	<b>ZUMBA</b> 15:00 (45) Anju
17:00	<b>2025.4 リニューアル!</b>					
18:00	 <p>4月 START 「歩く力」が健康のカギ! あなたの身体にフィットする! ふくらはぎと足関節に注目!</p>		水/14:00~TOMO	木/10:30~ 小椋	<p>夏に向けて!理想の体を手に入れよう!</p> <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> <p><b>Z180</b> ビットワンエイティ</p> <p>Beach Style ニーチェスタイル 2025.5.10</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>	
19:00	<b>EJ-Light</b> 19:15 (45) 石川		<b>BOXING BLUE BEAST RED</b> 18:30(45) リョ	<b>ZUMBA</b> 19:00 (45) TOMO	<b>ZUMBA</b> 19:00 (45) HIRO	←5月31日より中島が担当
20:00	<b>BOXING BLUE BEAST</b> 20:15 (45) 石川	<b>FLORIC</b> 20:30(45) 榊原	★ <b>Z180</b> 19:30 (45) 三浦	ランランエアロ 20:00 (45) 石川	<b>TARGET HIP</b> 20:00 (30) 阪田	
21:00	<b>ZUMBA</b> 21:15 (45) Guy-T	<b>THEATER YOGA</b> ★ 21:30 (45) 榊原	<b>超プロイン</b> 20:30 (45) 三浦			
22:00						
23:00	<b>23:00 営業終了</b>					

【★】⇒ 事前に参加プレートを1枚お取りください。(2Fに設置)

【🔄】⇒ 前月よりプログラム及び担当者・時間帯が変更。

【LIVE】⇒ ライブ配信プログラムです。

代行情報は  
こちら



燃やす! 凹ます! 整える!

# 楽しみながら効果アップ!



## STUDIO

初心者対象のホリデイだから、初めての方が楽しく運動効果を得られるオリジナルプログラムが豊富です。

高  
運動効果  
低

難易度 高

ホリデイのプログラム

# 泳ぐだけじゃない! 温水プールを楽しもう



## POOL

### プールの効果ってスゴイ!

- 下半身に水圧がかかり、血行を促進!
- 水の抵抗で効率よく筋肉を引き締め!
- 体温調整でカロリーを消費するのでダイエットにおすすめ!
- 浮力で体が軽くなるので足腰や膝にやさしい!



定員: 42名  
THEATER YOGA  
シアターヨガ  
大画面の映像と心地よい音楽が流れる中、非日常を感じながらヨガで身体と心を整えます。



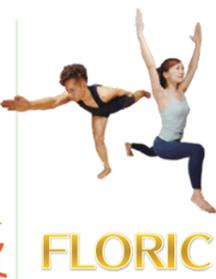
定員: 46名  
Z\*180  
ゼットワンエイティ

筋トレの概念を変える、スタイリッシュワークアウト



定員: 46名  
Fire Body  
ファイタボディ

歩くリズムの弾まない動きで全身運動!



定員: 46名  
FLORIC  
フローリック

流れる動きと止める動きで体幹を刺激!



定員: 46名  
Shape Za Boxing  
シェイプザボクシング

パンチ動作でストレス解消&シェイプアップ



定員: 46名  
Run Run Aero  
ランランエアロ

ジョギングのリズムで軽やかに全身運動!



定員: 46名  
Step 30  
ステップ30

踏み台昇降で下半身を中心に引き締め!



定員: 28名  
6 PACK ABS  
シックスパックアブス

腰に負担をかけずに、お腹を引き締め!



定員: 46名  
ZUMBA FITNESS  
ズンバ  
世界でも大人気! ラテンのリズムで楽しく脂肪燃焼



定員: 46名  
BOXING BEAST  
ボクシングビースト  
高揚感、達成感、満足感を味わうプログラム

お腹を凹ませたいなら!



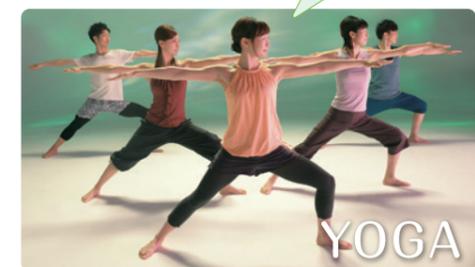
定員: 46名  
TARGET ABS  
ターゲットアブス  
「狙いはお腹」をテーマに腹式呼吸&立位腹筋。お腹まわりの引き締め効果的。

歌って踊って楽しむなら!



定員: 46名  
E-J Light  
イーージェイライト  
最新の邦楽ヒットソングや懐かしの名曲に合わせてみんなで楽しく踊ろう!

柔軟なカラダ目指すなら!



定員: リアル50名・ライブ配信 42名  
YOGA  
ヨガ  
ハタヨガ、ベーシックヨガ、ヨガ de 骨盤など、さまざまなヨガで美しく健康な身体へ。



定員: 46名  
かんたんアクア  
音楽に合わせてリズミカルに体を動かし水の抵抗で効率よく脂肪燃焼!



定員: 46名  
水中ダンベル  
ウォーターダンベルを使って水の抵抗や浮力を利用して腕の引き締め効果的!

定員: 46名  
スイムキャップ不要  
プログラムに参加される際は、スイムキャップなしでOK!  
ゴム製のバンドで束ねるか、スイムキャップの着用をお願いします。

定員: 46名  
入水時のお願い  
貴金属やアクセサリーは外し、お化粧品や整髪料は落としてプール入口のシャワーを浴びてから入水してください。  
メガネをされている方は、メガネバンドを着用してください。  
床の滑りが気になる方は、アクア用シューズを着用いただけます。

定員: 46名  
服装について紹介しています!  
ジム初心者必見! シムで言われる動きやすい服装って何? Check!  
QRコード

LIVE 配信 ←このマークが目じるし!

ど迫力の大画面! 朝も夜も生配信!

リアルもいいけどライブ配信もいい!

From 名古屋・尾張旭・安城・岐阜  
From 札幌 (札幌北24条店)  
From 千葉 (千葉中央店)  
From 静岡 (富士宮店)  
From 大阪 (泉大津店)  
From 兵庫 (武庫之荘店)  
From 福岡 (大野城店)  
From 大分 (大分市)  
From 宮崎 (宮崎店)

ホリデイ オンラインプログラム HOP.tv を特大スクリーンで! 全国の参加者と一緒に楽しもう!

ホリデイ ホップ #hoptv

ホリデイ初! オンラインだからできる!

関東・関西や九州で人気のインストラクターのクラスに、ホリデイ半田店から参加できる!

ゆうこ (泉大津) KO-ZY (尾張旭) TOMO (安城) SARA (武庫之荘) HIRO (安城)

マーシ (大分)