2024年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ刈谷知立

	月			火			水			木			土			日	
	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア	プール	スタジオ	ラフア
10:00	EJ☆Light 10:30 (45) 新美		かんたんアクア 10:30 (45) 渡部	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) オシオ		かんたんアクア 10:30 (45) 重松	フィータボディ 10:30 (45) 柳崎	スタイルUP ヨガ 10:30 (45) 五島	かんたんアクア 10:30 (45) 堤	シェイプ ボクシング 10:30 (45) 吉田	男女参加OK カラダほぐしヨガ 10:30 (45) 長谷川	AQUA BOXING ビースト 10:30 (45) 伊藤	シェイプ ボクシング 10:30 (45) 柳田		かんたんアクア 10:30 (45) 石川	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 柳田	
11:00			水中ダンベル30 11:20 (30) 伊與田									水中ダンベル30 11:20 (30) 渡部					
12:00	フィータボディ 11:45 (45) 新美	スローヨガ 11:45 (45) 五島		EJ☆Light 11:45 (45) オシオ	ほっとベーシック 11:45 (45) 重松		ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 鈴木	ほっとベーシック 11:45 (45) 柳崎		FLORIC フローリック 11:45 (45) 伊藤	星空ヨガ 11:45 (45) 長谷川		TARGET TRAINING Rockin' Voice 11:45 (45) 柳田			シェイプ ボクシング 11:45 (45) 中沢	
13:00	ステップ30 13:00 (30) 渡部	ナチュラルグリーン 13:00 (45) 伊與田		ランランエアロ 13:00 (45) 中沢			ハタヨガ 13:00 (45) 五島	ボールメンテナンス 13:00 (45) 鈴木		EJ☆Light 13:00 (45) 渡部	骨盤トノエyoga 13:00 (45) 阿比子		EJ☆Light 13:00 (45) 柳田	ほっとベーシック 13:00 (45) 新美			SoundUP 13:00 (45) 石川
14:00	ハタヨガ 14:00 (45) 五島						EJ☆Light 14:15 (45) 石川			バランスボール 14:15 (30) 渡部			FLORIC フローリック 14:15 (45) 榊原				
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00	FLORIC フローリック 19:15 (45) 新美			ダンベル＆チューブ 19:30 (30) 川角			Z☆180 ゼットワンエイティ 19:15 (45) 林							ピラティス 19:15 (45) 榊原				
20:00	BREAKING ブレイキン 20:15 (45) 中沢 清	美姿勢ヨガ 20:15 (45) 新美		EJ☆Light 20:15 (45) 石川	ナイトYOGA 20:15 (45) 五島		ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 中沢 ゆ	男女参加OK リラクゼーションヨガ 20:30 (45) 林		BOXING ボクシングビースト PARTY BEAST RED 20:15 (45) 中沢	バレエストレッチ 20:15 (45) 岩瀬		シェイプ ボクシング 20:15 (45) 吉田				
21:00	ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 江上			Exciteエキップ 21:15 (45) 中沢			BOXING ボクシングビースト BLUE ファイト 21:15 (45) 吉田			ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 高橋							
22:00																	

※バレエストレッチはアジャストします！！
アジャストとは
参加者に触りながら調整・負荷・調節して導いていきます。
参加者人数によって万遍なくアジャストできない場合もありますのでご了承ください。

LET'S CHALLENGE
おすすめプログラム

【スタジオ＆ラフアプログラム】
予約開始日時は
毎月25日
22:00
となります

	定員
スタジオ 45分間	70名
ヨガ プレイキン	44名
Z-180 STEP30	35名
6PACアブス スリムアップアブス	30名
バランスボール 青竹ウォーク ダンベル＆チューブ	20名

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。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）