2025年7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

スタジオ
- 10:30 (45) 新美 EJ-Light
- 11:45 (45) 新美 ランランエアロ
- 13:00 (30) 渡部 ステップ30
- 14:00 (45) 五島 夏のハタヨガ
- 15:45 (45) よっしー LIVE from 宮崎 TARGET ABS
- 19:30 (30) 柳崎 ステップ30
- 20:15 (45) 角田 BOXING BEAST バディRED
- 21:15 (45) 角田 ZUMBA FITNESS

ラフア
- 11:45 (45) 五島 スローヨガ
- 13:00 (45) 伊興田 男女参加OK ほっとベーシック
- 20:15 (45) 柳崎 ほっとベーシック

プール
- 10:30 (45) 渡部 かんたんアクア
- 11:20 (30) 伊興田 水中ダンベル30

火

スタジオ
- 10:30 (45) 金子 ZUMBA FITNESS
- 11:45 (45) 吉田 BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 13:00 (45) 吉田 EJ-Light
- 14:00 (30) 伊興田 バランスボール
- 15:30 (45) リュウちゃん LIVE from 宮崎 BOXING BEAST がんばれ
- 19:30 (30) 川角 ダンベル＆チューブ
- 20:15 (45) 石川 Z*180
- 21:15 (45) 石川 EJ-Light

ラフア
- 11:45 (45) 重松 ハタヨガ
- 14:15 (45) 五島 BREATHING YOGA
- 20:15 (45) 五島 ナイトYOGA

プール
- 10:30 (45) 重松 かんたんアクア
- 11:20 (30) 伊興田 水中シェイプ2

水

スタジオ
- 10:30 (45) 柳崎 フィータボディ
- 11:45 (45) 鈴木 ZUMBA FITNESS
- 13:00 (45) 五島 骨盤ほぐしYOGA
- 14:15 (30) 五島 青竹ウォーク
- 15:00 (45) acco LIVE from 福岡 リセットヨガ
- 16:00 (45) たなけん LIVE from 札幌 ZUMBA FITNESS
- 19:15 (45) 林 fine PILATES
- 20:15 (45) 加藤 ZUMBA FITNESS
- 21:15 (30) 石川 TARGET HIP

ラフア
- 10:30 (45) 五島 スタイルUPヨガ
- 11:45 (45) 柳崎 ほっとベーシック
- 20:30 (45) 林 男女参加OK リラクゼーションヨガ

プール
- 10:30 (45) 堤 かんたんアクア

木

スタジオ
- 10:30 (45) 橋口 ZUMBA FITNESS
- 11:45 (45) 伊藤 FLORIC フローリック
- 13:00 (45) 渡部 EJ-Light
- 14:15 (30) 渡部 TARGET HIP
- 15:30 (45) AYA LIVE from 安城 TARGET ABS
- 19:15 (45) 蟹江 FLORIC フローリック
- 20:15 (45) 蟹江 ランランエアロ
- 21:15 (45) 吉田 BOXING BEAST BLUE ブルー

ラフア
- 10:30 (45) 伊興田 男女参加OK ほっとベーシック
- 11:45 (45) 伊興田 ナチュラルグリーン
- 14:15 (45) 榊原 スリム ピラティス
- 20:15 (45) 岩瀬 バレエストレッチ

※バレエストレッチはアジャストします！！
アジャストとは
参加者に触れながら調整・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。

プール
- 10:30 (45) 伊藤 AQUA BOXING BEAST
- 11:20 (30) 渡部 HIIT WAVE

土

スタジオ
- 10:30 (45) 五島 fine PILATES
- 11:45 (45) 柳田 シェイプ ザ ボクシング
- 13:00 (45) 柳田 ZUMBA FITNESS
- 14:15 (45) 伊藤 FLORIC フローリック
- 19:00 (45) HIRO LIVE from 安城 ZUMBA FITNESS
- 20:00 (45) 石川 EJ-Light
- 21:00 (30) カム LIVE from 安城 エキサイティングヨガ

ラフア
- 10:30 (45) 新美 美姿勢ヨガ

プール
- 10:30 (30) 川角 HIIT WAVE

日

スタジオ
- 10:30 (45) 金子 ZUMBA FITNESS
- 11:45 (45) 石川 Z*180
- 15:00 (45) リヨ LIVE from 岐阜 ZUMBA FITNESS

ラフア

【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 ピラティス		44名
Z-180 STEP30 T-HIP		35名
青竹ウォーク		30名
バランスボール ダンベル＆チューブ ROCK筋トレ		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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）