

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一宮

	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												
10:30	ファイタボティ 10:30 (45) 椎葉	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉山	Z*180 10:30 (45) 堀場		春のハタヨガ 10:30 (45) 久保田		EJ*Light 10:30 (45) 中村		エアロ 10:30 (45) 椎葉	かんたんアクア 10:30 (45) 土屋	シャイブボクシング 10:30 (45) 浅野	
11:00												
11:30	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 久保田		ファイタボティ 11:45 (45) 土屋		エアロ 11:30 (45) 浜野		エアロ 11:45 (45) 加藤	AQUA BOXING BEAST 11:45 (45) 中村	fine PILATES 11:30 (45) 伊藤		エアロ 11:45 (45) 浅野	AQUA KICK BOXING 11:30 (45) 杉山
12:00												
12:30	FLORIC 12:30 (45) 久保田		Excite FPO 13:00 (45) 瀧		ステップ30 12:30 (30) 浜野	かんたんアクア 12:15 (45) 原			Z*180 12:30 (45) 土屋			HITWAVE 12:30 (30) 杉山
13:00												
13:30	シャイブボクシング 13:30 (45) 杉山			かんたんアクア 13:30 (45) 原	fine PILATES 13:15 (45) 久保田	水中エアロ 13:15 (30) 原	TARGET ABS 13:00 (45) 杉山		TARGET ABS 13:30 (45) 中村		EJ*Light 13:00 (45) 中村	
14:00												
14:15	TARGET HIP 14:30 (30) 中村		股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 仲村	HITWAVE 14:30 (30) 原	ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 矢野		春のハタヨガ 14:15 (45) 仲村		ZUMBA FITNESS 14:30 (45) 堀場		6 PACK ABS 14:15 (30) 土屋	
15:00												
16:00	<div data-bbox="753 1003 1855 1417" data-label="Complex-Block"> <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> <h2>Z*180</h2> <p>ゼットワンエイティ</p> <h3>Beach Style</h3> <p>ビーチスタイル 2025.5-10</p> <p>夏を笑顔で駆け抜ける！</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> </div>											
17:00												
18:00												
19:00												
19:00	<div data-bbox="2383 1171 2715 1402" data-label="Complex-Block"> <p>【スタジオプログラム】</p> <p>予約開始日時は</p> <p>毎月26日</p> <p>20:00</p> <p>となります</p> </div>											
19:00												
19:00	<div data-bbox="2368 1444 2730 1537" data-label="Text"> <p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p> </div>											
20:00	fine PILATES 20:15 (45) 仲村		Fresh! EJ*Light 20:15 (45) 奥村		Z*180 19:15 (45) 漣		エアロ 20:15 (45) 加藤	かんたんアクア 20:15 (45) 土屋	TARGET HIP 19:30 (30) 漣		ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 堀場	
21:00												
21:15	BOXING BEAST RED 21:15 (45) 中村		ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 中村		BOXING BEAST RED 20:15 (45) 浅野						BOXING BEAST BLUE 21:15 (45) 杉山	
22:00												
22:00												

スタジオ 45分間	定員 <b>79</b> 名	ファイン ピラティス	定員 <b>53</b> 名	ヨガ	定員 <b>59</b> 名	ROCK筋トレ Z-180 ステップ30 ターゲットヒップ	定員 <b>45</b> 名	プール	定員 <b>50</b> 名
--------------	-------------------	---------------	-------------------	----	-------------------	-------------------------------------	-------------------	-----	-------------------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50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

