

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 日進長久手

	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	スタジオ フィットボティ		スタジオ ZUMBA		スタジオ EJ*Light		スタジオ FLORIC	プール AQUA KICK BOXING	スタジオ EJ*Light		スタジオ バランスボール	
11:00	10:30 (45) 柳崎		10:30 (45) 榊原		10:30 (45) 林		10:30 (45) 水野	10:30 (45) 山本	10:30 (45) 飯原		10:45 (30) 柳	
12:00	スタジオ 春のハタヨガ	プール かんたんアクア	スタジオ フィットボティ		スタジオ TARGET ABS	プール かんたんアクア	スタジオ ZUMBA		スタジオ フィットボティ	プール AQUA KICK BOXING	スタジオ EJ*Light	
13:00	12:00 (45) 伊藤	12:00 (45) 藤井	11:45 (45) 榊原		11:45 (45) 犬飼	11:30 (45) 藤井	11:45 (45) 水野		11:45 (45) 飯原	11:30 (45) 吉松	11:45 (45) 飯原	
13:00	スタジオ EJ*Light		スタジオ 股関節ほぐし YOGA		スタジオ 春のハタヨガ		スタジオ 股関節ほぐし YOGA		スタジオ Z*180		スタジオ フィットボティ	
14:00	13:15 (45) 犬飼		13:00 (45) 伊藤		13:00 (45) 伊藤		13:15 (45) 大井		13:00 (45) 吉松		13:00 (45) 吉松	
14:00	スタジオ ロック筋トレ		スタジオ ラッパエアロ		スタジオ フィットボティ		スタジオ TARGET HIP		スタジオ fine PILATES		スタジオ 6PACK ABS	
15:00	14:30 (30) 藤井		14:15 (45) 石田		14:15 (45) 藤井		14:30 (30) 犬飼		14:15 (45) 犬飼		14:15 (30) 藤井	
16:00			Pick Up!!!									
17:00			5月 START サイコーの夏にする!									
18:00			 <p>あなたを変える スタイリッシュワークアウト Z-180 ゼットワンエイティ Beach Style ピーチスタイル 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>									
19:00											【スタジオプログラム】 予約開始日時は 毎月25日 19:00 となります	
20:00	スタジオ fine PILATES		スタジオ Excite UP		スタジオ 股関節ほぐし YOGA		スタジオ FLORIC		スタジオ BOXING BLUE BEAST RED		19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)	
21:00	19:30 (45) 犬飼		19:30 (45) 村上		19:30 (45) 大井		19:30 (45) 新美		19:30 (45) 犬飼		定員	
22:00	スタジオ ZUMBA	プール AQUA KICK BOXING	スタジオ EJ*Light	プール かんたんアクア	スタジオ BOXING BLUE BEAST	プール かんたんアクア	スタジオ ZUMBA	プール かんたんアクア	スタジオ EJ*Light	プール かんたんアクア	スタジオ45分間 83名	
	20:30 (45) 橋口	20:30 (45) 吉松	20:30 (45) 林	20:30 (45) 村上	20:30 (45) 吉松	20:30 (45) 柳川	20:30 (45) 新美	20:30 (45) 柳川	20:30 (45) 犬飼	20:30 (45) 名取	Z-180・6PACK ABS・TARGET HIP・ピラティス 46名	
	スタジオ BOXING BLUE BEAST		スタジオ ZUMBA		スタジオ TARGET HIP		スタジオ EJ*Light	プール HIT WAVE			ヨガ・ロック筋トレ 60名	
	21:30 (45) 橋口		21:30 (45) 林		21:30 (30) 吉松		21:30 (45) 柳	21:30 (30) 柳川			プール 40名	

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

ゴールデンウィークプログラムスケジュール

2025年 5月

	5/2 (金)		5/3 (土)		5/4 (日)		5/5 (月)		5/6 (火)		
	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											10:00
11:00	 10:30 (45) 犬飼	かんたんアクア 11:00 (45) 藤井	 10:30 (45) 犬飼		バランスボール 10:45 (30) 柳		 10:30 (45) 柳崎		 10:30 (45) 榎原		11:00
12:00	 11:45 (30) 犬飼			 11:45 (45) 飯原	 11:30 (45) 吉松	 11:45 (45) 柳		 12:00 (45) 伊藤	かんたんアクア 12:00 (45) 藤井	 11:45 (45) 榎原	
13:00	 12:45 (45) 吉松		 13:00 (45) 吉松		 13:00 (45) 吉松		 13:15 (45) 藤井		股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 伊藤		13:00
14:00	 14:00 (45) 飯原		 14:15 (45) 犬飼		 14:15 (30) 藤井		 14:30 (30) 犬飼		 14:15 (45) 石田		14:00
15:00											15:00
16:00											16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)										19:00

おかげさまで13周年！

2025年5月

イベントプログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ日進長久手

	5/19 (月)		5/20 (火)		5/21 (水)		5/22 (木)		★イベントラインナップ★
	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									<p>★イベントラインナップ★</p> <p>05/19 (月)</p> <p>13:15～ 日進長久手店初代店長・中尾が凱旋！ パワフルなボクシングを体感せよ！</p> <p>20:30～ ダンスが得意な担当者と楽しく踊ろう！</p> <p>21:30～ 過去に人気のバージョンが帰ってくる！ この機会にご参加ください！</p> <p>05/20 (火)</p> <p>20:30～ 昭和と平成と令和の音楽で踊りましょう！ 間の担当者のジェネレーショントークも お楽しみに♪</p> <p>21:30～ パーティーレッドとブルーファイトを 一度に楽しめる45分！一緒に汗をかき まくりましょう！</p> <p>05/21 (水)</p> <p>14:15～ 日進長久手店元副店長・松井と先日行わ れたスパークで優勝した中川店・鈴木に よるZUMBA！ホリデイトップクラスの インストラクションを体験しよう！</p> <p>05/22 (木)</p> <p>10:30～ 90分の特大ZUMBA！一緒に楽しく 踊りましょう！</p> <p>14:30～ 担当者・藤井による「本気の」ロック筋トレ 藤井の本気を見届けよう！</p> <p>19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了) ※重複する内容は省略しております</p> <p>定員</p> <p>スタジオ45分間 83名</p> <p>Z-180・6PACK ABS・ TARGET HIP・ピラティス 46名</p> <p>ヨガ・ロック筋トレ 60名</p> <p>プール 40名</p>
11:00	10:30 (45) 柳崎		10:30 (45) 山本		10:30 (45) 林・犬飼		10:30 (30) 犬飼		
12:00	12:00 (45) 伊藤	12:00 (45) 藤井	11:45 (45) 山本		11:45 (45) 犬飼	11:30 (45) 藤井			
13:00	13:15 (45) 中尾		13:00 (45) 伊藤		13:00 (45) 伊藤		13:15 (45) 大井		
14:00	14:30 (30) 犬飼		14:15 (45) 石田		14:15 (60) 松井・鈴木・林		14:30 (30) 藤井		
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00	19:30 (45) 犬飼		19:30 (45) 村上		19:30 (45) 大井		19:30 (45) 新美		
21:00	20:30 (45) 橋口・吉松	20:30 (45) 名取	20:30 (45) 林・犬飼	20:30 (45) 村上	20:30 (45) 吉松	20:30 (45) 柳川	20:30 (45) 新美		
22:00	21:30 (45) 橋口		21:30 (45) 林・藤井・犬飼		21:30 (30) 吉松	21:30 (30) 柳川	21:30 (45) 柳		

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

【スタジオプログラム】

予約開始日時は

毎月25日

19:00

となります

19:00 閉館
(トレーニングは18:30終了)
※重複する内容は省略しております

定員

スタジオ45分間 **83名**

Z-180・6PACK ABS・
TARGET HIP・ピラティス **46名**

ヨガ・ロック筋トレ **60名**

プール **40名**