

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大垣

	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	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 森島		FLORIC フロアリッパ 10:30 (45) 伊藤		EJ*Light 10:30 (45) 藤井		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 堀場		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 本城		ファイブ ボクシング 10:30 (45) 森田	
11:00	TARGET ABS 11:30 (45) 本城		ラッラ エアロ 11:30 (45) 藤井		ファイブ ボクシング 11:30 (45) 森田		春のハタヨガ 11:30 (45) 伊藤		Z*180 ゼットワンエイティ 11:30 (45) 本城		TARGET HIP 11:30 (30)	
12:00	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 武藤		fine PILATES 12:30 (45) 伊藤		ROCK 筋トレ 12:30 (30)		フュータボディ 12:30 (45) 椎葉		股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 伊藤		EJ*Light 12:15 (45) 本城	
13:00	ファイブ ボクシング 13:30 (45) 藤井	かんたんアクア 13:30 (45) 野村	TARGET HIP 13:30 (30)		股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 伊藤	かんたんアクア 13:15 (45) 藤井	バランスボール 13:30 (30)				TARGET AQUA 13:15 (45) 森田	
14:00												
15:00	<div data-bbox="608 907 1929 1377" 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目を感じながら、スマートなボディラインを目指そう！</p> </div>											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	TARGET ABS 19:15 (45) 森田		BOXING BLUE ボクシングビースト 19:15 (45) 森田		ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 武藤		春のハタヨガ 19:15 (45) 伊藤		EJ*Light 19:15 (45) 森田			
20:00	fine PILATES 20:15 (45) 乾	HIT WAVE 20:30 (30)	EJ*Light 20:15 (45) 横田	かんたんアクア 20:15 (45) 遠山	FLORIC フロアリッパ 20:15 (45) 伊藤		ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 本城		BOXING RED ボクシングビースト 20:15 (45) 森田			
21:00	ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 生田		ステップ30 21:15 (30)		Z*180 ゼットワンエイティ 21:15 (45) 堀場		BOXING RED ボクシングビースト 21:15 (45) 本城					
22:00												

プログラム参加定員数

- スタジオ基本定員数 73名
(11名様分は予約不要な当日枠)
- ヨガ/ピラティス 58名
- Z-180/ステップ30 50名
- ROCK筋トレ/T-HiP 50名
- バランスボール 30名
- プール 20名

※30分間のプログラムはステップ30を除き
予約不要の当日参加枠とし、参加場所の
指定はございません

19:00 閉館
(トレーニングは18:30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

スタジオ予約 毎月25日
受付開始日時 21:00-



23:00 閉館 (トレーニングは22:30終了)