

2025年8月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ豊川

	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												
11:00	骨盤ほぐし YOGA 10:30 - (45) 奥野	水中ダンベル 10:30 - (30) 渡部	ラのラの エアロ 10:30 - (45) 仲田	かんたんアクア 10:30 - (45) 梅田	ハタヨガ 10:30 - (45) 仲田		EJ-Light 10:30 - (45) 二宮		ZUMBA FITNESS 10:30 - (45) 梅田	かんたんアクア 10:30 - (45) 中川	EJ-Light 10:30 - (45) 小原	
12:00	FLORIC 11:30 - (45) 奥野		ZUMBA FITNESS 11:30 - (45) 田中		バランスボール 11:30 - (30) 仲田		BOXING BREAKFAST Yellow 11:30 - (45) 二宮		ラのラの エアロ 11:30 - (45) 梅田		BOXING BREAKFAST Yellow 11:30 - (45) 田中	
13:00	EJ-Light 13:00 - (45) 渡部		Z-180 13:00 - (45) 田中		TARGET ABS 13:00 - (45) 二宮		ハタヨガ 13:00 - (45) 伊奈		EJ-Light 13:00 - (45) 中川		6 PACK ABS 13:00 - (30) 渡部	
14:00	fine PILATES 14:00 - (45) 伊奈		骨盤ほぐし YOGA 14:00 - (45) 赤塚		ZUMBA FITNESS 14:00 - (45) 二宮	水中ダンベル 14:00 - (30) 仲田	スイクボテ 14:00 - (45) 伊奈	かんたんアクア 14:00 - (45) 仲田	BOXING BREAKFAST 6 PACK ABS 14:00 - (45) 渡部		ZUMBA FITNESS 14:00 - (45) 田中	
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	fine PILATES 19:00 - (45) 仲田		TARGET ABS 19:00 - (45) 二宮		BOXING BREAKFAST 6 PACK ABS 19:00 - (45) 渡部		EXCITE 19:00 - (45) 梅田		Z-180 19:00 - (45) 田中			
20:00	BOXING BREAKFAST RED 19:00 - (45) 二宮		ZUMBA FITNESS 20:00 - (45) 二宮	水中ダンベル 20:00 - (30) 渡部	FLORIC 19:00 - (45) 奥野	かんたんアクア 20:00 - (45) 田中	BOXING BREAKFAST BLUE 19:00 - (45) 田中	ミントアクア 20:00 - (45) 梅田	EJ-Light 20:00 - (45) 田中			
21:00	TARGET NIP 21:00 - (30) 鈴木		6 PACK ABS 21:00 - (30) 渡部		EJ-Light 21:00 - (45) 渡部		ZUMBA FITNESS 21:00 - (45) 田中					
22:00												
23:00												



スタジオ 45分間	定員 92名	ヨガ ピラティス	定員 50名
Z-180 ステップ30	定員 42名	バランスボール	定員 38名
6PACK ABS ロック筋トレ ターゲットヒップ	定員 42名	プール	定員 36名

スタジオ予約
受付開始日時 毎月25日
22:00-

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。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

