

# 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尾張旭

	月			火			水			木			土			日			
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	
10:00																			
11:00	FLORIC 10:30 (45) 伊藤真		男女参加枠 ほっとパーシツク ZUMBA 10:30 (45) 平山			男女参加枠 デトックス アロマヨガ 10:30 (45) 伊藤真						ワインヤサ 10:30 (45) 大井						アロマ ストレッチ 10:30 (45) 笠木	
12:00	fine PILATES 11:45 (45) 伊藤真		男女参加枠 時の香り EJ+Light 11:45 (45) 水野		TARGET AQUA 11:45 (45) 伊藤真	WDesign 11:30 (45) 小場谷			6 PACK ABS 11:30 (30) 小場谷			TARGET HIP 11:30 (30) 小場谷			ほっとパーシツク 11:30 (45) 大井			fine PILATES 11:15 (45) 上木	
13:00	ラッパ エアロ 13:00 (45) 柳崎		男女参加枠 アイエット 70-30 13:00 (45) 伊藤真		HITWAVE 12:40 (30) 小場谷	男女参加枠 SoundUP 13:00 (45) 水野			ラッパ エアロ 12:15 (45) 伊藤真			水中ダンベル 12:15 (30) 大澤			ほっとパーシツク 11:30 (45) 大井			水中ダンベル 11:30 (30) 笠木	
14:00	ステップ30 14:00 (30) 柳崎		男女参加枠 Coreメイ7 14:00 (45) 平山						Z180 13:15 (45) 伊藤真			HITWAVE 12:55 (30) 大澤			男女参加枠 NaturalGreen 12:30 (45) 柳崎			Z180 12:15 (45) 伊藤真	
15:00	股関節ほぐし YOGA 15:00 (45) 伊藤純		男女参加枠 シェイプ ボクシング 14:00 (45) 大澤						TARGET HIP 14:15 (30) 平山						EJ+Light 12:45 (45) 笠木			男女参加枠 Ballcore 13:00 (45) 藤谷	
16:00																			ZUMBA 13:15 (45) 笠木
17:00																			ZUMBA 13:45 (45) 角田
18:00																			男女参加枠 ResetYoga 14:15 (45) 大澤
19:00	股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 伊藤純		男女参加枠 Coreメイ7 14:00 (45) 大澤																男女参加枠 6 PACK ABS HOTVer 14:30 (45) 伊藤真
20:00	EJ+Light 20:15 (45) 笠木		男女参加枠 Coreメイ7 14:00 (45) 大澤																男女参加枠 ResetYoga 14:15 (45) 大澤
21:00	ZUMBA 21:15 (45) 林		男女参加枠 Coreメイ7 14:00 (45) 大澤																男女参加枠 6 PACK ABS HOTVer 14:30 (45) 伊藤真
22:00																			

5月 START サイコーの夏にする！

あなたを変える  
スタイリッシュワークアウト

## Z180

ビートワンエイティ

Beach Style  
ビーチスタイル  
2025.5-10

夏を笑顔で駆け抜ける！

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！

【スタジオプログラム・Lafua】

### 予約開始日時は

毎月25日

## 20:00

となります

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

全てのプログラムに参加プレートが必要です。  
スタジオ参加予約サービスもごさいます。

スタジオ 45分間 定員 **75**名

Z-180 6PACK ABS 定員 **41**名

ヨガ ピラティス ROCK筋トレ 定員 **47**名

ステップ30 ターゲットヒップ 定員 **39**名

プール 定員 **28**名

ラファ 定員 **21**名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

