

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名古屋中川

	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																														
10:30	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 日向	TARGET HIP 超フローイン 10:30 (45) 田原ま		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 田原ま			FLORIC フローヨガ 10:30 (45) 小椋	かんたんアクア 10:30 (45) 石田	ハタフローヨガ 10:30 (45) 日向	ランランエアロ 10:30 (45) 田原ま		りらくヨガ 10:30 (45) 窪田	EJ-Light 10:30 (45) 田原ま		ほっとパワーヨガ 10:30 (45) 磯村	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 村上														
11:00																														
11:45	フィットボタ 11:45 (45) 田原ま			股関節ほぐし YOGA 11:45 (45) 鬼頭			fine PILATES 11:45 (45) 田原ま		身体ほぐしヨガ 11:45 (45) 日向	ハタヨガ 11:30 (45) 日向		Coreメイク 11:30 (45) 田中	TARGET HIP 超フローイン 11:30 (45) 鈴木		ほっとピラティス 11:30 (45) 磯村	Z180 12:00 (45) 鈴木														
12:00																														
12:45	TARGET HIP 12:45 (30) 田中			かんたんアクア 12:30 (45) 袴田				HITWAVE 12:45 (30) 村上	アロマヨガ 13:00 (45) 田原ま	ランランエアロ 13:00 (45) 石田		リフレッシュ フローヨガ 12:30 (45) 日向	fine PILATES 12:45 (45) 鈴木		アロマヨガ 12:45 (45) 田原ま	フィットボタ 13:00 (45) 鈴木														
13:00																														
14:00				EJ-Light 14:00 (45) 鈴木			Z180 14:00 (45) 中尾		HiRaku YOGA ~肩関節~ 14:15 (45) 浅井	フィットボタ 14:00 (45) 窪		アゲるヨガ ~柔軟性~ 14:00 (45) 鬼頭			ほっとエナジー 13:45 (60) 鈴木															
15:00				<div data-bbox="647 961 1596 1348" 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> <p>Z180 ゼットワンエイティ</p> <p>Beach Style ヒーチスタイル 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>																										
16:00																														
17:00																														
18:00																														
19:00			太陽礼拝フローヨガ (女性限定) 18:30 (45) 日向						HiRaku YOGA ~肩関節~ 19:00 (45) 小椋	TARGET HIP 19:15 (30) 鈴木		りらくヨガ 19:15 (45) 池田	EJ-Light 19:15 (45) 池村		ほっとピラティス 19:00 (45) 大塚	19:00 閉館														
20:00	FLORIC フローヨガ 19:30 (45) 小椋		身体ほぐしヨガ 19:30 (45) 日向	EJ-Light 19:30 (45) 村上			TARGET HIP 超フローイン 19:15 (45) 中尾		ほっとパワーヨガ 20:00 (45) 小椋	BOXING BLUE 20:00 (45) 中尾		HiRaku YOGA ~股関節~ 20:15 (45) 鈴木	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 村上		ほっとベーシック (女性限定) 20:15 (45) 池村	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">プログラム定員数</th> </tr> <tr> <td>プログラム</td> <td>84名</td> </tr> <tr> <td>ヨガ</td> <td>57名</td> </tr> <tr> <td>Z180 TARGET HIP ROCK</td> <td>48名</td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td>30名</td> </tr> <tr> <td>ラファ</td> <td>25名</td> </tr> </table>			プログラム定員数		プログラム	84名	ヨガ	57名	Z180 TARGET HIP ROCK	48名	プール	30名	ラファ	25名
プログラム定員数																														
プログラム	84名																													
ヨガ	57名																													
Z180 TARGET HIP ROCK	48名																													
プール	30名																													
ラファ	25名																													
21:00	BOXING BLUE 20:30 (45) 村上		ほっとピラティス 20:30 (45) 小椋	ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 鈴木			フィットボタ 20:15 (45) 鈴木					HiRaku YOGA ~肩関節~ 21:15 (45) 池田	EJ-Light 21:15 (45) 丸岡																	
22:00							ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 鈴木						HiRaku YOGA ~肩関節~ 21:15 (45) 鈴木	BOXING BLUE 21:15 (45) 村上																

友だち登録で 紙が不要！
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック！

スタジオプログラム・ラファ
オンライン予約開始日時は
毎月25日
19:00
となります

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます

店舗名
ホリデイスポーツクラブ名古屋中川

■ プログラム参加方法 ■
開始45分前にスタジオ前にプレートボードを設置します。(10:30開始はフロントに設置)
お好きな立ち位置のプレートを取り、開始前に回収BOXへ入れ参加します。

ヨガが初めての方や、ゆったり
過ごしたい方へおすすめ！
ラファは男性・女性どなたでも参加できます

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)