

	月	火	水	木	土	日
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00						
11:00	<b>LIVE</b> From 安城 フィットネス ポワゾン 10:30 (45) 松ちゃん	水中シェイプ 10:30 (30)	<b>EJ*Light</b> 10:30 (45) 谷川	ZUMBA 10:30 (45) 石川	フィットネス 10:30 (45) 小椋	↓このクラスは録画です 【ビデオプログラム】 ベーシックヨガ ★ 10:30 (45)
12:00	<b>EJ*Light</b> 11:30 (45) 中島	水中ダンベル 11:15 (30)	<b>LIVE</b> From 兵庫 ZUMBA 11:30 (45) SARA	フィットネス ポワゾン 11:30 (45) 石川	FLORIC 11:30 (45) 小椋	ZUMBA 11:30 (45) 中島
13:00	ZUMBA 12:30 (45) 中島		ターゲット Rockin' Voice 12:30 (45) 中島	フレッシュステップ30 ★ 12:30 (30) 松田	<b>LIVE</b> From 安城 ヨガde骨盤 ★ 12:30 (45) カム	<b>EJ*Light</b> 12:30 (45) 間瀬
14:00	ランランエアロ 13:45 (45) 向井		ターゲット BREAKING 13:30 (45) 中島	フィットネス 13:30 (45) TOMO	フレッシュステップ30 ★ 13:30 (30) 中根	ターゲット Rockin' Voice 13:30 (45) 石川
15:00	ハタヨガ ★ 14:45 (45) 向井		<b>LIVE</b> From 安城 ベーシックヨガ ★ 14:30 (45) 静	ハタヨガ ★ 14:30 (45) TOMO	ターゲット ポワゾン 14:15 (45) 石川	ターゲット 20分! ダンベル ★ 14:30 (30)
16:00	<b>LIVE</b> From 宮崎 TARGET ABS 15:45 (45) よっしー		<b>LIVE</b> From 宮崎 BOXING SABREAST 15:30 (45) リウちゃん	<b>LIVE</b> From 札幌 ZUMBA 16:00 (45) たなけん	<b>LIVE</b> From 千葉 TARGET ABS 15:30 (45) SERUYU	<b>LIVE</b> From 名古屋 ZUMBA 16:00 (45) Anju
17:00	NEW 2024.04プレイキン始動！カッコよく決めよう！ 世界が大注目する プレイキンを ホリデーで！ 流行りをカシる。 BREAKING プレイキン キモチがあなただを 突き動かす！ 火/13:30~ 中島				木/12:30~ 谷川 日/12:30~ 間瀬	
18:00			<b>LIVE</b> From 安城 ベーシックヨガ ★ 18:30 (45) カム			月/11:30~ 中島 月/19:30~ 間瀬 火/10:30~ 谷川 水/19:30~ 後藤
19:00			<b>LIVE</b> From 安城 ターゲット 18:30 (45) カム		<b>LIVE</b> From 安城 ZUMBA 19:00 (45) TOMO	
20:00	<b>EJ*Light</b> 19:30 (45) 間瀬		ターゲット BLUE 19:15 (45) 中島	<b>EJ*Light</b> 19:30 (45) 後藤		<b>LIVE</b> From 安城 ZUMBA 19:00 (45) HIRO
21:00	<b>LIVE</b> From 兵庫 ZUMBA 20:30 (45) Gay-T	水中ダンベル 20:30 (30)	ターゲット FLORIC 20:15 (45) 榊原	<b>LIVE</b> From 尾張旭 ZUMBA 20:30 (45) KO-ZY	Z180 ★ 20:00 (45) 中島	<b>LIVE</b> From 安城 Gentle Flow Yoga (ジエントル フロー) ★ 20:00 (45) HIRO
22:00	ターゲット PARTY SABREAST 21:30 (45) 石川		ターゲット THEATER YOGA ~沖縄の青~ ★ 21:15 (45) 榊原	ターゲット 20分! ダンベル ★ 21:30 (30)	ターゲット BLUE 21:00 (45) 杉浦	

【★】⇒ 事前に参加プレートを1枚お取りください。(2Fに設置) 【🔄】⇒ 前月よりプログラム及び担当者・時間帯が変更。【LIVE】⇒ ライブ配信プログラムです。

23:00 営業終了

代行情報は  
こちら



燃やす! 凹ます! 整える!

# 楽しみながら効果アップ!



## STUDIO

初心者対象のホリデイだから、初めての方が楽しく運動効果を得られるオリジナルプログラムが豊富です。

高  
運動効果  
低

難易度 高

ホリデイのプログラム

# 泳ぐだけじゃない! 温水プールを楽しもう



## POOL

### プールの効果ってスゴイ!

- 下半身に水圧がかかり、血行を促進!
- 水の抵抗で効率よく筋肉を引き締め!
- 体温調整でカロリーを消費するのでダイエットにおすすめ!
- 浮力で体が軽くなるので足腰や膝にやさしい!



定員: 42名  
THEATER YOGA  
シアターヨガ  
大画面の映像と心地よい音楽が流れる中、非日常を感じながらヨガで身体と心を整えます。



定員: 46名  
Z\*180  
ゼットワンエイティ

筋トレの概念を変える、スタイリッシュワークアウト



フィットボディ

歩くリズムの弾まない動きで全身運動!



FLORIC

流れる動きと止める動きで体幹を刺激!



シェイプザボクシング

パンチ動作でストレス解消&シェイプアップ



ランランエアロ

ジョギングのリズムで軽やかに全身運動!



定員: 46名  
ステップ30

踏み台昇降で下半身を中心に引き締め!



定員: 28名  
6 PACK ABS  
シックスパックアブス

腰に負担をかけずに、お腹を引き締め!



ズンバ

世界でも大人気! ラテンのリズムで楽しく脂肪燃焼



ボクシングビースト

高揚感、達成感、満足感を味わうプログラム

お腹を凹ませたいなら!



ターゲットアブス

「狙いはお腹」をテーマに腹式呼吸&立位腹筋。お腹まわりの引き締め効果的。

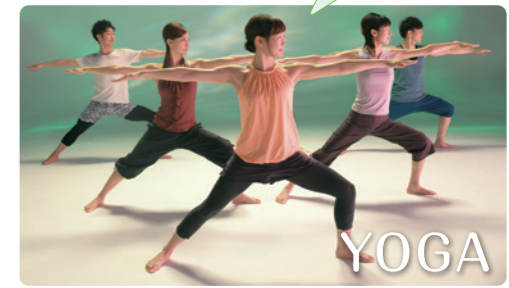
歌って踊って楽しむなら!



イーージェイライト

最新の邦楽ヒットソングや懐かしの名曲に合わせてみんなで楽しく踊ろう!

柔軟なカラダ目指すなら!



ヨガ

定員:リアル50名・ライブ配信 42名  
ハタヨガ、ベーシックヨガ、ヨガ de 骨盤など、さまざまなヨガで美しく健康な身体へ。



かんたんアクア

音楽に合わせてリズミカルに体を動かし水の抵抗で効率よく脂肪燃焼!



水中ダンベル

ウォーターダンベルを使って水の抵抗や浮力を利用して腕の引き締め効果的!

### スイムキャップ不要

プログラムに参加される際は、スイムキャップなしでOK!

ゴム製のバンドで束ねるか、スイムキャップの着用をお願いします。

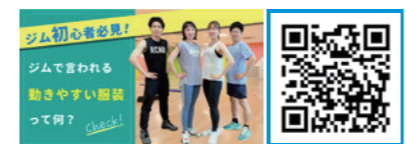
### 入水時のお願い

貴金属やアクセサリーは外し、お化粧品や整髪料は落としてプール入口のシャワーを浴びてから入水してください。

メガネをされている方は、メガネバンドを着用してください。

床の滑りが気になる方は、アクア用シューズを着用いただけます。

### 服装について紹介しています!



←このマークが目じるし!



リアルもいいけどライブ配信もいい!

- From 名古屋・尾張旭・安城・岐阜
- From 札幌 (札幌北24条店)
- From 千葉 (千葉中央店)
- From 静岡 (富士宮店)
- From 大阪 (泉大津店)
- From 兵庫 (武庫之荘店)
- From 福岡 (大野城店)
- From 大分 (大分店)
- From 宮崎 (宮崎店)



ホリデイ初! オンラインだからできる!

関東・関西や九州で人気のインストラクターのクラスに、ホリデイ半田店から参加できる!

ど迫力の大画面! 朝も夜も生配信!



ホリデイ オンラインプログラム HOP.tv を特大スクリーンで! 全国の参加者と一緒に楽しもう!

ホリデイ ホップ #hoptv