2024年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ松本

月			火			水			木			土			日		
スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
EJ Light 10:30 (45) 武田	水中シェイプ 10:30 (30) 宇留賀		FLORIC フローリック 10:30 (45) 花岡	水中ダンベル 10:30 (30) 渡邉	リラックスヨガ 10:30 (45) 斉藤	フィータボディ 10:30 (45) 斉藤			ハタヨガ 冬ver 10:30 (45) 花岡	ミットアクア 10:30 (45) 斎藤		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 阿部			シェイプ ボクシング 11:00 (45) 武田		
フィータボディ 11:30 (45) 武田	かんたんアクア 11:15 (45) 宇留賀		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 山本			Target Abs Rockin' Voice 11:30 (45) 柴田		マット不要 K-POP エクササイズ 11:30 (45) 山本	ラッラッエアロ 11:30 (45) 花岡	水中シェイプ 11:30 (30) 宇留賀		FLORIC フローリック 11:30 (45) 阿部	かんたんアクア 11:30 (45) 斉藤		EJ Light 12:00 (45) 斎藤		
BREAKING ブレイキン 12:30 (45) 山本		ほっとベーシック 12:30 (45) 武田	ハタヨガ 春ver 12:30 (45) 花岡	AQUA KICK BOXING 12:30 (45) 斉藤		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) ERIKA			Z-180 ゼットワンエイティ 12:30 (45) 斉藤			ヴィンヤサヨガ 12:30 (45) 齋藤		美BODY ピラティス 12:30 (45) 阿部	ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 柴田		
シェイプ ボクシング 13:30 (45) 柴田			Target Abs Rockin' Voice 13:30 (45) 山本			ヴィンヤサヨガ 13:30 (45) 斉藤	AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST 13:30 (45) 柴田		ZUMBA FITNESS 13:30 (45) ERIKA		季節のヨガ ～ひだまり～ 13:30 (45) 斎藤	6PACK ABS NEW 13:30 (30) 柴田				TARGET AQUA ABS 14:00 (45) 武田	

タオルをご持参ください

PICK UP

NEW

参加定員

スタジオ	定員	81名
ヨガ ブレイキン	定員	55名
Z-180 6PACK	定員	40名
プール	定員	34名
ラフア（ホット）	定員	15名

月			火			水			木			土			日		
Z-180 ゼットワンエイティ 19:30 (45) 山本		STRONG BODY ストロングボディ 19:30 (45) 柴田	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 斉藤	AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST 19:30 (45) 柴田		ハタヨガ 春ver 19:15 (45) 花岡			Excite Tap 19:00 (45) 花岡			BREAKING ブレイキン 19:45 (45) 武田		マット不要 K-POP エクササイズ 19:45 (45) 山本			
EJ Light 20:30 (45) 柴田			BOXING ボクシングビースト BEAST BLUE ファイト 20:30 (45) 斉藤			ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 武田		時の香り 20:15 (45) 花岡	FLORIC フローリック 20:00 (45) 花岡	AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 斉藤		BOXING ボクシングビースト BEAST RED パーティー 20:45 (45) 柴田					
						ボクシングビースト ハリウッドワールド 21:15 (45) 山本			Target Abs Rockin' Voice 21:00 (45) 山本		整うヨガ 21:00 (30) 花岡						

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

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！

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 松本

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 19:00-

※当日参加はプレートをお出しします。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）