

2025年12月

# プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ新潟弁天橋

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		
 10:45 (45) 皆川	ミットアクア 10:30 (45) 坂井	 10:45 (45) 坂井	かんたんアクア 10:30 (45) 三間	 10:30 (45) 皆川	かんたんアクア 10:45 (45) 坂井	 10:30 (45) 松本	かんたんアクア 10:45 (45) 高橋	 10:45 (45) 松本	かんたんアクア 10:30 (45) 皆川	 10:30 (45) 皆川			
 11:45 (45) 松本		 12:00 (45) 飯島		 11:45 (45) 高橋		 11:45 (45) 松本		 12:00 (45) 皆川		 11:45 (45) 飯島	かんたんアクア 11:45 (45) 皆川		
 13:00 (45) 坂井		 13:15 (30) 坂井		 13:00 (45) 水澤	かんたんアクア 13:00 (45) 中村	 13:00 (45) 桑野		 13:15 (45) 桑野		 13:00 (45) 飯島			
 14:15 (45) 坂井	かんたんアクア 13:45 (45) 皆川	 14:15 (45) 飯島	かんたんアクア 14:15 (45) 坂井	ランランエアロ 14:15 (45) 中村		 14:15 (45) 桑野	かんたんアクア 14:00 (45) 皆川	青竹ウォーク 14:30 (30) 林	 14:15 (45) 坂井				
<div>●プレート配布時間について● スタジオ、プール共に 10時台→10:00 11時台以降→開始1時間前 上記の時間に配布となります。</div>								スタジオ45分間 J-Groove		86名	ヨガ ラダービー ピラティス		47名
								スタジオ30分 PMサーキット		30名	Z-180 ロック筋トレ ターゲットヒップ		36名
								プール		40名	水中シェイプ		26名
											19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
 19:30 (45) 松本		 19:30 (45) 松本		 19:30 (45) 飯島		 19:30 (30) 皆川		 19:30 (45) 坂井		<div>ご確認ください。</div> <div>表示内容</div> <div>プログラム名 開始時間 担当者</div> <div></div>			
 20:30 (45) 飯島		 20:30 (45) 松本		 20:30 (45) 飯島		 20:15 (45) 菊地		 20:30 (45) 飯島					
				 21:30 (30) 飯島		 21:15 (30) 菊地							
スタジオ予約 受付開始日時				毎月25日 19:00-		<div>○ 定員について : 人と人との密集を避けるため定員を設けております。 足元のシールを基準にお立ちください。</div>							

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)