

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
10:00 J-Groove 10:45 (45) 皆川	ミットアクア 10:30 (45) 坂井	fine PILATES 10:45 (45) 坂井	かんたんアクア 10:30 (45) 三間	ZUMBA® 10:30 (45) 皆川	かんたんアクア 10:45 (45) 坂井
11:00 EJ-light 11:45 (45) 松本		BOUNCE CORE 12:00 (45) 飯島		BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 松本	かんたんアクア 10:45 (45) 高橋
12:00 Z*180 13:00 (45) 坂井		TARGET HiP 13:15 (30) 坂井		LAADER BEE 11:45 (45) 松本	EJ-light 12:00 (45) 皆川
13:00 フィーダボディ 14:15 (45) 坂井	かんたんアクア 13:45 (45) 皆川	BOXING BEAST Yellow 14:15 (45) 飯島	かんたんアクア 14:15 (45) 坂井	FLORIC 13:00 (45) 桑野	ヴィンヤサ 13:15 (45) 桑野
14:00 フィーダボディ 14:15 (45) 坂井			ランランエアロ 14:15 (45) 中村	肩ほぐし YOGA 14:15 (45) 桑野	AQUA KICK BOXING 14:15 (45) 坂井
15:00	<p>●プレート配布時間について●</p> <p>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。</p>				
16:00	 <p>12月 START 冬のハタヨガ あたたかいカラダへ。</p>				
17:00	 <p>12月 START 肩ほぐし YOGA ほぐし、整える。</p>				
18:00	<p>J-Groove 19:30 (45) 松本</p> <p>EJ-light 19:30 (45) 松本</p> <p>フィーダボディ 20:30 (45) 飯島</p> <p>LAADER BEE 20:30 (45) 松本</p>				
19:00	<p>BOXING BEAST CMF 19:30 (45) 松本</p> <p>BOUNCE CORE 19:30 (45) 飯島</p> <p>BOXING BEAST RED 20:30 (45) 飯島</p> <p>6 PACK ABS 21:30 (30) 飯島</p>				
20:00	<p>ZUMBA® 19:30 (45) 皆川</p> <p>BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 菊地</p> <p>ZUMBA® 21:15 (30) 菊地</p>				
21:00	<p>BOXING BEAST RED 20:30 (45) 飯島</p>				
22:00	<p>スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 19:00-</p>				
	<p>○ 定員について : 人ととの密接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。</p>				
	<p>23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)</p>				
	<p>86名 J-Groove</p> <p>30名 スタジオ30分 PMサーキット</p> <p>40名 プール</p> <p>36名 Z-180 ロック筋トレ ターゲットヒップ</p> <p>26名 水中シェイプ</p> <p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p> <p>ご確認ください。</p> <p>表示内容 プログラム名 開始時間 担当者</p>				
	<p>HOLIDAY SPORTS CLUB</p>				