

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長野

	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
10:00	ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS		フィットネス ボクシング		股関節ほぐし YOGA	水中ダンベル	TARGET ABS		6PACK ABS	
11:00	10:30 (45) 名取		10:30 (45) 川口		10:30 (45) 鈴木		10:30 (45) 宮下	10:30 (30) 萩原	10:30 (45) 篠原		10:45 (30) 和田	
12:00	フィットネス ボクシング		バレトレ		春ハタヨガ		TARGET ABS		ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS	
13:00	11:45 (45) 萩原		11:45 (45) 吉池		11:45 (45) 吉池		11:45 (45) 鈴木		11:45 (45) 篠原		11:45 (45) 鈴木	
13:00	股関節ほぐし YOGA		Z180		EJ-Light		ZUMBA FITNESS		future PILATES		フィットネス ボクシング	
13:00	12:45 (45) 宮澤		13:00 (45) 川口		13:00 (45) 鈴木		13:00 (45) 篠原		12:45 (45) 黒岩		13:00 (45) 川口	
14:00	ラッパ エアロ			かんたんアクア	TARGET HIP		6PACK ABS		FLORIC	キック BOXING	春ハタヨガ	
14:00	13:45 (45) 宮澤		14:00 (45) 鹿島		14:00 (30) 萩原		14:00 (30) 和田		13:45 (45) 黒岩	14:00 (45) 川口	14:00 (45) 宮下	
14:00									TARGET HIP			
14:00									14:45 (30) 和田			
15:00	スタジオ 定員 76名 45分間	Z-180 6Pack 定員 38名 足楽体操										
16:00	ヨガ 定員 45名 ブレイキン	プール 定員 35名 水中ダンベルは25名										
17:00	スタジオ 毎月25日 予約 19:00	HOLIDAY SPORTS CLUB										
18:00	スタジオ フリータイム 18:00 (60)	スタジオ フリータイム 18:00 (60)							スタジオ フリータイム 18:00 (60)			
19:00	FLORIC	EJ-Light			BOXING BLUE BEAST RED		ZUMBA FITNESS	水中ダンベル	BOXING BLUE BEAST RED			19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	19:30 (45) 黒岩	19:30(45) 鈴木			19:45 (45) 川口		19:15 (45) SHIGE	19:00 (30) 鈴木	19:30 (45) 鈴木			
21:00	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS			Z180		BOXING BLUE BEAST RED		足楽体操			
21:00	20:30 (45) 篠原	20:30 (45) 名取			20:45 (45) 川口		20:15 (45) 篠原		20:30 (30) 鈴木			
22:00	スタジオ フリータイム 21:30 (60)	21:30 (30) 鈴木					股関節ほぐし YOGA					
22:00							21:15 (45) 黒岩					



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

ご確認ください

表記内容
プログラム名
担当者 開始時間