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 長岡店

月

- 10:30(45) ZUMBA FITNESS 松本
- 12:00(45) ランランエアロ 松本
- 13:30(45) 股関節ほぐしYOGA 門谷
- 19:15(45) ヴィンヤサヨガ 羽賀
- 20:30(45) BOXING BEAST RED 石田

火

- 10:30(45) シェイプアップボクシング 石田
- 12:00(45) TARGET ABS 石田
- 13:15(45) 春のハタヨガ 青柳
- 14:30(45) ヴィンヤサヨガ 青柳
- 19:15(45) EJ Light 菊地
- 20:30(45) ランランエアロ 永井

水

- 10:30(45) EJ Light 石田
- 12:00(45) シェイプアップボクシング 菊地
- 13:30(30) TARGET HIP 菊地
- 19:15(45) ZUMBA FITNESS 石田
- 20:30(45) BOXING BEAST BLUE 菊地

木

- 10:30(45) フィータボディ 門谷
- 12:00(45) ZUMBA FITNESS 皆川
- 13:45(45) 股関節ほぐしYOGA 青柳
- 19:15(45) Z-180 ROCK ターゲットHiP 菊地
- 20:30(45) ZUMBA FITNESS 松本
- 20:30(45) AQUA BOXING BEAST 吉原

土

- 10:30(45) TARGET ABS 菊地
- 12:00(45) ZUMBA FITNESS 石田
- 13:30(45) 春のハタヨガ 羽賀
- 14:30(45) リラックスヨガ 羽賀
- 19:30(30) TARGET HIP 門谷
- 20:30(45) FLORIC フローリック 門谷

日

- 10:30(45) フィータボディ 石田
- 11:45(45) シェイプアップボクシング 菊地
- 13:15(45) 股関節ほぐしYOGA 門谷

- 10:30(45) 太陽礼拝ヨガ 小名
- 13:15(45) 癒しの空間 雄勝
- 15:30(45) 癒しの空間 門谷
- 19:15(45) 時の香り 門谷
- 20:30(45) リラックスヨガ 羽賀 (男性参加可能)
- 20:30(45) 癒しの空間 門谷

- 10:30(45) 時の香り 清水
- 12:00(45) オーシャンブルー 雄勝
- 12:00(45) 時の香り 井上
- 13:15(45) コアフローヨガ 小名
- 11:45(45) かんたんアクア 門谷
- 19:00(30) 水中ダンベル 吉原
- 19:15(45) アシュタンガヨガ 羽賀
- 20:30(45) インヤンヨガ 羽賀 (男性参加可能)
- 20:30(45) J-POPサーキット 永井 (男性参加可能)

- 12:00(45) ほっとベーシック 井上
- 12:00(45) かんたんアクア 菊地
- 20:30(30) 水中シェイプ 吉原

Lafua利用方法

〇プログラム以外の利用方法について

- フリー利用は**プログラム開始30分前まで**とさせていただきます。（プログラム参加者以外は御退室ください）
- フリー利用時間中は、男性も利用可能です。
- 月曜日から土曜日（22時まで利用可能）
- 日曜日は開放しておりません。
- 使用後はぞうきんで清掃をお願いします。

ℹ プレート配布についてℹ

- プレートの配布時間はプログラム開始１時間前になります。
- 朝一番のプログラムは10時～配布となります。
- 他の方のプレートを取るのは禁止となります。
- プレートは選ぶ事は出来ません。上から順番にお取りください。

スタジオ予約受付開始日時

毎月24日 22:00-

	定員
ヨガ	33名
Z-180 ROCK ターゲットHiP	38名
ステップ	25名
プール	30名
スタジオ45分間	62名
Lafua	20名

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23：00 閉 館 （トレーニングは 22：50 終了）