

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

座間林間

	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:00							10:00
11:00	 10:30 (45) 関	未来の私をつくる  10:30 (45) 小山	股関節ほぐし  10:30 (45) 松坂	 10:30 (45) 歌原	 10:30 (45) 松坂	 10:30 (45) 歌原	11:00
12:00	 11:30 (30) 関	 11:30 (45) 峰岸	 11:30 (45) 松坂	 11:30 (45) 歌原	未来の私をつくる  11:30 (45) 松坂	 11:30 (45) 歌原	12:00
13:00	 12:30 (45) 歌原	股関節ほぐし  12:30 (45) 峰岸	 12:30 (30) 歌原	 12:30 (45) 塚田	 12:30 (45) 江藤	 12:30 (45) 峰岸	13:00
14:00	バランスボール 13:30 (30) 歌原	 13:30 (45) 江藤	 13:30 (45) 早川	 13:30 (45) 江藤	 13:30 (45) 江藤	 13:30 (45) 峰岸	14:00
15:00			 14:30 (45) 早川				15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	 19:15 (45) 江藤	未来の私をつくる  19:15 (45) 松坂	 19:30 (30) 峰岸	股関節ほぐし  19:15 (45) 峰岸	 19:15 (45) 峰岸	19:00 閉館 トレーニングは 18:50終了	19:00
20:00	 20:15 (45) 江藤	 20:15 (45) 松坂	 20:15 (45) 江藤	 20:15 (45) 峰岸	 20:15 (45) 峰岸		20:00
21:00							21:00
22:00							22:00

スタジオ予約 受付開始日時	毎月24日 21:00-	スタジオ定員 45分間	定員 67 名	道具を使用する プログラム	定員 44 名	バランスボール	定員 32 名
------------------	-----------------	----------------	-------------------	------------------	-------------------	---------	-------------------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)