
















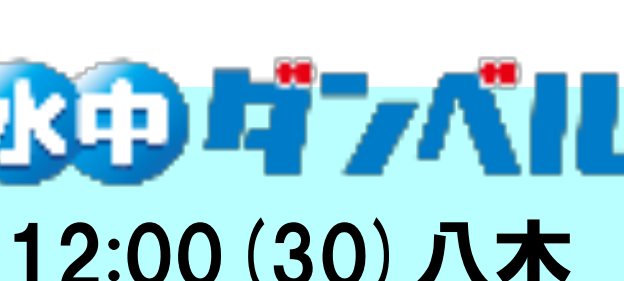








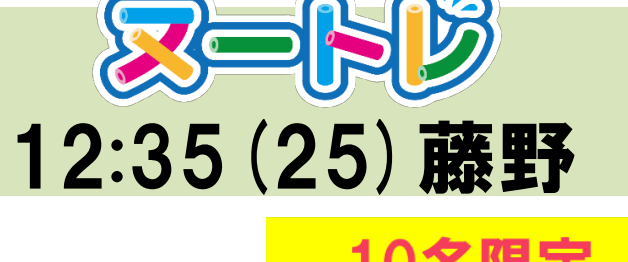





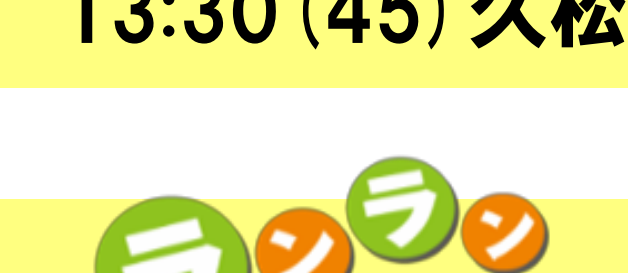

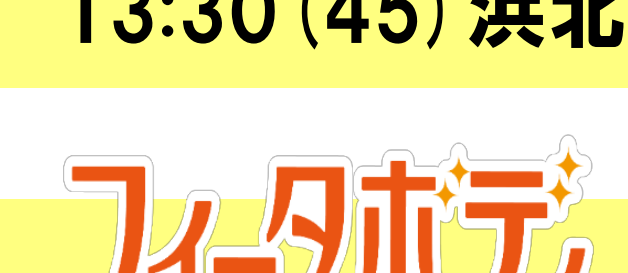























ホリデースポーツクラブ相模原

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											10:00			
	 10:30 (45) 水井	 11:00 (45) 浜北	 10:30 (45) 早川	 10:30 (25) 浜北	 10:30 (45) 八木	 10:30 (25) 浜北	 10:30 (45) 早川	 11:00 (45) 久松	 10:30 (45) 塚田	 11:00 (45) 藤野	 10:30 (45) 馬場	 11:00 (45) 平井		
11:00	 11:30 (45) 水井		 11:30 (45) 早川	 11:00 (45) 浜北	 11:30 (45) 久松	 11:00 (45) 浜北	 11:30 (45) 早川		 11:30 (45) 塚田	 12:00 (30) 藤野	 11:30 (45) 萱沼	 12:00 (30) 八木		
12:00	 12:30 (45) 水井	 12:30 (45) 八木	 12:30 (45) 早川	 12:30 (45) 平井	 12:30 (45) 浜北	 12:30 (45) 八木	 12:30 (45) 浜北	 12:30 (45) 藤野	 12:30 (45) 水井	 12:35 (25) 藤野	 12:30 (45) 平井			
13:00	 13:30 (30) 八木		 13:30 (45) 久松		 13:30 (30) 久松		 13:30 (45) 浜北		<p>バランスボール 13:30 (30) 藤野</p>		 13:30 (30) 萱沼			
14:00	 14:15 (45) 浜北		 14:30 (45) 久松		 14:15 (45) 浜北		 14:30 (45) 浜北		<p>6 PACK ABS 14:15 (30) 塩川</p>	<p>タオルを ご持参ください</p>				
15:00												15:00		
16:00												16:00		
17:00												17:00		
18:00												18:00		
19:00	 19:00 (45) 八木		 19:15 (30) 久松		 19:00 (45) 塚田		 19:00 (45) 平井		 19:00 (45) 久松		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)			
20:00	 20:00 (45) 萱沼	 20:00 (45) 平井	 20:00 (45) 寺田	 20:30 (25) 八木	 20:00 (45) 塚田		 20:00 (45) 平井		 20:00 (45) 久松	 20:00 (25) 平井	スタジオ 45分 定員 76名	20:00		
21:00	 21:00 (45) 平井		 21:00 (45) 久松	 21:00 (45) 八木	 21:00 (45) 水井	 21:00 (45) 萱沼	 21:00 (45) 八木	 21:00 (30) 田島	 21:00 (30) 田島				スタジオ (道具使用) ※裏面参照 定員 45名	21:00
22:00	<p>○参加プレートについて○</p> <p>・スタジオプログラムはスタジオ前、プールプログラムは1Fフロントカウンターに設置いたします。</p> <p>・参加プレートは、全てのプログラムにおいて、前プログラムが開始次第設置いたします。前プログラムがない時間は1時間前に設置いたします。</p> <p>・プログラムの休憩中に次のプログラムの参加プレートをお取りになる行為はご遠慮ください。多くのお客様に気持ちよくご参加いただけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>												プール 定員 50名	22:00
23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)														