

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 鈴鹿

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											
				かんたんアクア				水中ダンベル			
11:00	10:30 (45) 友井	10:30 (45) 松尾	10:30 (45) 伊藤琴	10:30 (45) 中村	10:30 (45) 小林	10:30 (45) 松尾	10:30 (45) 大矢	10:30 (30) 中村愛	10:30 (45) 友井	10:30 (45) 小林	10:30 (45) 浅沼
12:00			 NEW				 NEW				
	11:30 (45) 友井		11:30 (45) 中浜		11:30 (45) 小林		11:30 (45) 伊藤知		11:30 (45) 友井		11:30 (30) 小林
13:00			ステップ30		青竹ウォーク						
	12:30 (45) 松尾		12:30 (30) 大矢		12:30 (30) 中村愛		12:30 (30) 大矢		12:30 (45) 小林		12:15 (45) 伊藤
14:00				かんたんアクア	コアボード	水中シェイプ2		かんたんアクア			ステップ30
	13:30 (45) 大矢	13:15 (45) 田邊	13:15 (45) 松尾	13:15 (45) 大矢	13:15 (45) 松尾	13:15 (30) 中村愛	13:15 (45) 伊藤琴	13:15 (45) 油田	13:30 (45) 小林		13:15 (30) 伊藤
15:00		NEW					ランランエアロ				
	14:30 (45) 田邊		14:15 (45) 松尾		14:15 (45) 伊藤琴		14:15 (45) 油田		14:30 (30) 伊藤琴		
16:00	<div><div><div>友だち登録で 紙が不要!</div><div>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!</div><div></div><div>友だち登録方法</div><div>QRコード・店舗名検索の 2種類で友だち登録ができます</div><div>店舗名 ホリデイスポーツクラブ 鈴鹿</div></div><div><div>プログラムスケジュール&代行案内</div><div></div><div>プログラム代行案内</div><div>画像をタップすると 拡大することもできます!</div></div></div>										
17:00											
18:00											
19:00					コアボード	水中シェイプ1			 NEW	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
	19:30 (45) 小林		19:30 (45) 田邊		19:00 (45) 友井	19:15 (30) 中村菜	19:00 (45) 松尾	19:15 (30) 伊藤琴	19:00 (45) 伊藤琴	19:15 (30) 安立	
20:00											
	20:30 (45) 小林		20:30 (45) 田邊		20:00 (45) 友井		20:00 (45) 松尾		20:00 (45) 伊藤琴		
21:00											
					21:00 (45) 伊藤琴		21:00 (45) 小林				
22:00											

★重要★
プレートの設置時間は【30分前】となります。
お間違えの無いようお願い致します

ご確認ください。

表示内容

プログラム名

開始時間 担当者

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)