

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新潟弁天橋

	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												
11:00	fine PILATES 10:30 (45) 坂井	かんたんアクア 10:45 (45) 皆川	EJ*Light 10:30 (45) 松本	かんたんアクア 10:45 (45) 桑野	ZUMBA 10:45 (45) 皆川	かんたんアクア 10:30 (45) 高橋	フィットボディ 10:30 (45) 高橋	AQUA KICK BOXING 10:45 (45) 坂井	ZUMBA 10:45 (45) 皆川	かんたんアクア 10:30 (45) 桑野	フィットボディ ホクシング 10:30 (45) 松本	
12:00	Z*180 11:45 (45) 坂井		フィットボディ ホクシング 11:45 (45) 松本		TARGET HIP 12:00 (30) 三間		PMサーキット45 11:45 (45) 加藤	HIIT WAVE 11:45 (30) 坂井	股関節ほぐし YOGA 12:00 (45) 桑野		Z*180 11:45 (45) 加藤	
13:00	TARGET ABS 13:00 (45) 加藤		青竹ウォーク 13:00 (30) 林		春のハタヨガ 13:00 (45) 水澤	かんたんアクア 13:00 (45) 中村	FLORIC 13:00 (45) 桑野		バランスボール30 13:15 (30) 皆川		EJ*Light 13:00 (45) 皆川	TARGET ABS 13:00 (45) 加藤
14:00	EJ*Light 14:15 (45) 皆川	かんたんアクア 14:00 (45) 三間		HIIT WAVE 13:45 (30) 坂井			ランランエアロ 14:15 (45) 中村	股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 桑野	かんたんアクア 14:00 (45) 坂井			かんたんアクア 14:15 (45) 皆川
15:00				AQUA KICK BOXING 14:30 (45) 坂井								
16:00	<p>●プレート配布時間について● スタジオ、プール共に 10時台→10:00 11時台以降→開始1時間前 上記の時間に配布となります。</p>											
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	PMサーキット45 19:30 (45) 有田		フィットボディ ホクシング 19:30 (45) 加藤		fine PILATES 19:30 (45) 坂井		ZUMBA 19:30 (45) 皆川		Z*180 19:30 (45) 坂井			
21:00	BOXING BLUE BEAST 20:30 (45) 松本		TARGET ABS 20:30 (45) 加藤		EJ*Light 20:30 (45) 松本		BOXING BLUE BEAST RED 20:30 (45) 松本		TARGET HIP 20:30 (30) 坂井		股関節ほぐし YOGA 21:15 (45) 坂井	
22:00	6PACK ABS 21:30 (30) 松本				TARGET HIP 21:30 (30) 坂井							
	<p>スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 19:00-</p>		<p>○ 定員について : 人と人の密集を避けるため定員を設けております。足元のシールを基準にお立ちください。</p>									
									<p>スタジオ 86名 45分間</p>		<p>ヨガ 47名 ピラティス</p>	
									<p>スタジオ30分 PMサーキット 30名</p>		<p>Z-180 ロック筋トレ ターゲットヒップ 36名</p>	
									<p>プール 40名</p>		<p>水中シェイプ 26名</p>	
	<p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p>											
	<p>ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者</p>											
	<p>HOLIDAY SPORTS CLUB</p>											

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)