

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長野

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 ZUMBA® 10:30 (45) 岡田	NEW スートレ 10:30 (25) 岡田	ZUMBA® 10:30 (45) 川口		BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 鈴木		肩ほぐしYOGA 10:30 (45) 宮下		水中ダンベル 10:30 (30) 萩原	FLORIC 10:30 (45) 和田		10:00
11:00 10:30 (45) 名取		ラフランエアロ 11:45 (45) 吉池	水中ダンベル 11:45 (30) 萩原	ハタヨガ 11:45 (45) 吉池					ZUMBA® 11:45 (45) 川口	6 PACK ABS 11:15 (30) 和田	11:00
12:00 BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 萩原		Z180 13:00 (45) 川口	NEW HIIT WAVE 12:30 (30) 渡邊	EJ Light 13:00 (45) 名取	スートレ 13:00 (25) 岡田	ZUMBA® 13:00 (45) 鈴木		FLORIC 11:45 (45) 和田	fine PILATES 12:45 (45) 黒岩	BOXING BEAST CMF 12:15 (45) 川口	12:00
13:00 肩ほぐしYOGA 12:45 (45) 宮澤				TARGET HIP 14:00 (30) 萩原		6 PACK ABS 14:00 (30) 和田	NEW J Groove 13:45 (30) 宮島	AQUA KICK BOXING 14:00 (45) 川口	冬のハタヨガ 13:30 (45) 宮下		13:00
14:00 ラフランエアロ 13:45 (45) 宮澤											14:00
15:00 スタジオ 定員 76名	Z-180 6Pack 定員 38名	12月 START	未来の私をつくる fine PILATES 背中と体幹アプローチ編	12月 START	12月 START	12月 START					15:00
16:00 ヨガ ラダーBee 定員 45名	プール 定員 35名 水中ダンベルは25名	HOLIDAY SPORTS CLUB									16:00
17:00 スタジオ 毎月25日 予約 19:00											17:00
18:00											18:00
19:00 NEW J Groove 19:45 (30) 鈴木	EJ Light 19:30 (45) 鈴木	Z180 19:30 (45) 川口	ZUMBA® 19:15 (45) SHIGE	AQUA KICK BOXING 19:00 (45) 川口	LAIDER Bee 19:30 (45) 鈴木	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)					19:00
20:00 ZUMBA® 20:30 (45) 鈴木	ZUMBA® 20:30 (45) 名取	BOXING BEAST RED 20:30 (45) 川口	BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 鈴木	ZUMBA® 20:30 (45) 鈴木	BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 鈴木						20:00
21:00 20:30 (45) 鈴木	NEW 6 PACK ABS 21:30 (30) 岡田		肩ほぐしYOGA 21:15 (45) 黒岩			ご 確 認 く だ さ い					21:00
22:00						表記内容					22:00
						プログラム名					
						担当者 開始時間					

23:00 閉館（トレーニングは22:50終了）