

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	<div><div>ZUMBA® FITNESS</div><div>NEW スーパード 10:30 (25) 岡田</div></div>	<div><div>ZUMBA® FITNESS</div><div>10:30 (45) 川口</div></div>	<div><div>BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 鈴木</div></div>		<div><div>肩ほぐしYOGA</div><div>10:30 (45) 宮下</div></div>	<div><div>水中ダンベル</div><div>10:30 (30) 萩原</div></div>	<div><div>FLORIC フローリック</div><div>10:30 (45) 和田</div></div>		<div><div>6 PACK ABS</div><div>11:15 (30) 和田</div></div>			10:00	
11:00	<div><div>BOXING BEAST Yellow</div><div>11:45 (45) 萩原</div></div>	<div><div>ラッパ エアロ</div><div>11:45 (45) 吉池</div></div>	<div><div>水中ダンベル</div><div>11:45 (30) 萩原</div></div>	<div><div>ハタヨガ</div><div>11:45 (45) 吉池</div></div>		<div><div>FLORIC フローリック</div><div>11:45 (45) 和田</div></div>	<div><div>ZUMBA® FITNESS</div><div>11:45 (45) 川口</div></div>		<div><div>BOXING BEAST CMF 12:15 (45) 川口</div></div>			11:00	
12:00	<div><div>肩ほぐしYOGA</div><div>12:45 (45) 宮澤</div></div>	<div><div>NEW HIT WAVE Z-180 12:30 (30) 渡邊</div></div>	<div><div>NEW スーパード 13:00 (25) 岡田</div></div>	<div><div>ES-Light</div><div>13:00 (45) 名取</div></div>	<div><div>NEW スーパード 13:00 (25) 岡田</div></div>	<div><div>ZUMBA® FITNESS</div><div>13:00 (45) 鈴木</div></div>	<div><div>6 PACK ABS</div><div>14:00 (30) 和田</div></div>	<div><div>NEW J Groove</div><div>13:45 (30) 宮島</div></div>	<div><div>AQUA KICK BOXING</div><div>14:00 (45) 川口</div></div>	<div><div>ハタヨガ</div><div>13:30 (45) 宮下</div></div>		12:00	
13:00	<div><div>ラッパ エアロ</div><div>13:45 (45) 宮澤</div></div>	<div><div>TARGET HIP</div><div>14:00 (30) 萩原</div></div>										13:00	
14:00												14:00	
15:00	<div><div>スタジオ 定員 76 名</div><div>45分間</div></div>	<div><div>Z-180 6Pack 定員 38 名</div><div>足楽体操</div></div>	<div><div>12月 START</div><div><div>未来の私をつくる fine PILATES フラインピラティス</div><div>背中と体幹アプローチ編</div></div></div>						<div><div>12月 START</div><div><div>肩ほぐしYOGA</div><div>ほぐし、整える。</div></div></div>		<div><div>12月 START</div><div><div>冬のハタヨガ</div><div>あたたかいカラダへ。</div></div></div>		15:00
16:00	<div><div>ヨガ 定員 45 名</div><div>ラダーBee</div></div>	<div><div>プール 定員 35 名</div><div>水中ダンベルは25名</div></div>											16:00
17:00	<div><div>スタジオ 毎月25日 予約 19:00</div></div>	<div><div>HOLIDAY SPORTS CLUB</div></div>											17:00
18:00													18:00
19:00	<div><div>NEW J Groove</div><div>19:45 (30) 鈴木</div></div>	<div><div>ES-Light</div><div>19:30 (45) 鈴木</div></div>	<div><div>Z-180</div><div>19:30 (45) 川口</div></div>	<div><div>BOXING BEAST BLUE 19:15 (45) SHIGE</div></div>	<div><div>BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 鈴木</div></div>	<div><div>肩ほぐしYOGA</div><div>21:15 (45) 黒岩</div></div>	<div><div>AQUA KICK BOXING</div><div>19:00 (45) 川口</div></div>	<div><div>LAOER Bee 19:30 (45) 鈴木</div></div>	<div><div>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</div></div>			19:00	
20:00	<div><div>ZUMBA® FITNESS</div><div>20:30 (45) 鈴木</div></div>	<div><div>ZUMBA® FITNESS</div><div>20:30 (45) 名取</div></div>	<div><div>BOXING BEAST RED 20:30 (45) 川口</div></div>					<div><div>BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 鈴木</div></div>	<div><div>ご確認ください</div></div>			20:00	
21:00		<div><div>NEW 6 PACK ABS</div><div>21:30 (30) 岡田</div></div>							<div><div>表記内容</div></div>			21:00	
22:00									<div><div>プログラム名 担当者 開始時間</div></div>			22:00	

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)