

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 上田

	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	10:30 (45) 井上		10:30 (45) 小宮山		10:30 (45) 阿部		10:30 (45) 玉井		10:30 (45) 橋詰		10:30 (45) 玉井	
12:00				かんたんアクア		水中ダンベル		ミットアクア				
	11:45 (45) 山岸	11:30 (45) 井上	11:30 (45) 井上	11:30 (45) 阿部	11:45 (45) 阿部	11:30(45)岩下	11:45 (45) 川口	11:30(45)阿部	11:45 (45) 井上		11:45 (45) 橋詰	
13:00	バランスボール	かんたんアクア									バランスボール	
	13:00 (30) 岩下	12:45 (45) 山岸	12:45 (45) 阿部		13:00 (45) 井上		13:00 (45) 河西		13:00 (45) 井上	13:00 (45) 玉井	13:00 (30) 玉井	
14:00												
	14:00 (45) 河西		14:00 (45) 阿部		14:15 (45) 井上		14:00 (30) 橋詰		14:15 (45) 橋詰		13:45 (30) 橋詰	
15:00												
16:00	スタジオ 定員 78 名		6PACK ロック筋トレ ターゲットHIP 定員 40 名									
17:00	Z-180 定員 38 名		プール 定員 30 名									
18:00	ヨガ ピラティス 定員 60 名		スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 19:00-									
19:00											19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
	19:15 (45) 長谷川		19:15 (45) 河西	19:15(45)玉井	19:15 (45) 橋詰		19:15 (45) 井上					
20:00												
	20:30 (45) 玉井		20:30 (45) 篠原		20:30 (45) 篠原		20:30 (45) 井上		20:00 (45) 玉井			
21:00												
			21:30 (30) 玉井		21:30 (30) 橋詰		21:30 (45) 阿部		21:15 (45) 井上			
22:00												
23:00	23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)											



ご確認ください

表記内容
プログラム名
担当者 開始時間