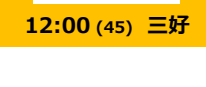
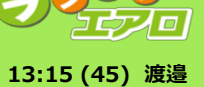
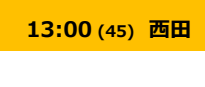
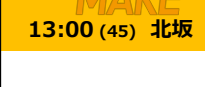
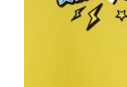
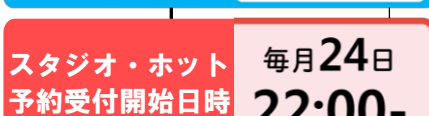
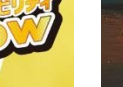
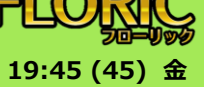
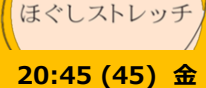


2025年7月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ草加店

月			火			水			木			土			日			
STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL		
10:00																	10:00	
 10:30 (45) 桑原		 10:30 (45) 西澤	 10:30 (45) 小林		 10:30 (45) 松井	 10:30 (45) 西澤		 10:30 (45) 小林	 10:30 (45) 金		 10:30 (45) 小林	 10:30 (45) 桑原		 10:30 (45) 西澤	 10:30 (45) 松井	11:00		
 11:30 (45) 西田	 11:30 (45) 根本		 11:30 (45) 松井	 11:40 (45) 海津	 12:00 (45) 三好	 11:30 (45) 新井	 11:30 (45) 桑原	 11:45 (45) 西澤	 11:30 (45) 金	水中ダンベル 11:30 (30) 松井	 11:45 (45) 榎本	 11:30 (45) 桑原	 11:45 (45) 西澤	 11:30 (45) 桑原	 11:45 (45) 松井	12:00		
 12:30 (45) 新井		 12:30 (45) 西田	 12:30 (30) 新井			 12:30 (30) 新井									 12:30 (30) 桑原		13:00	
		 13:45 (45) 新井	 13:15 (45) 渡邊			 13:30 (45) 中川	 13:15 (45) 小林		 13:00 (45) 西田		 13:00 (30) 永濱	 13:00 (45) 北坂	 12:45 (45) 中川			 13:45 (45) 中川	14:00	
15:00																	15:00	
																		16:00
																		17:00
																		18:00
19:00																	19:00	
 19:15 (30) 根本		 19:00 (45) 堀米	 19:00 (30) 金		 19:00 (45) 根本	 19:00 (45) 渡邊		 19:00 (45) 金	 19:00 (45) 西澤			 19:30 (30) 根本			19:00 営業終了 (トレーニングは18:50終了)		19:00	
 20:00 (45) 松井			 19:45 (45) 金	 20:00 (30) 会田		 20:00 (45) 桑原		 20:00 (45) 根本	 20:15 (45) 海津	 20:15 (45) 西澤	 20:15 (45) 海津				ご確認ください		20:00	
 21:00 (45) 松井			 20:45 (45) 会田		 20:45 (45) 金	 21:00 (45) 根本		 21:15 (45) 根本	 21:15 (30) 長島			 21:15 (45) 海津			表示内容		21:00	
22:00																	22:00	
23:00																	23:00	
23:00 営業終了 (トレーニングは22:50終了)																		

プログラムインフォメーション

- ・60名定員のプログラムにご参加の際は、床の黄色のシールを目印にお取りいただいたプレートの番号の位置にてご参加ください。
- ・上記以外のプログラムにご参加の際は、青のシールの位置にて上記同様にご参加ください。
- ・参加プレートはお一人様1枚。ご自身の分だけをお取りいただけます。参加プレートは入室時に回収BOXへ入れてください。
- ・次のプログラムの参加プレートを取る場合、水分補給時や途中退出をして取る行為はご遠慮ください。参加後にお取りください。
- ・プログラム開始5分以降の入室はできません。また、途中退室は可能ですが、動いている途中は危険なため、水分補給の際にご退出ください。

- ・スタジオ入室前、入室後、バッグやシューズなどでの場所取りはご遠慮ください。
- ・インストラクターの指示と意図的に異なる動きは危険ですのでおやめください。
- ・ハイタッチやお友達同士で向き合って動くなどの行為はご遠慮ください。
- ・水分補給は2〜3回程度あります。キャップ付きに限りドリンクボトルを持ち込み可能です。
- ・怪我や気分が悪くなった場合などは、すぐにスタッフにお申し出ください。
- ・ホットスタジオは開始5分前までにスタジオ内へご入室ください。(超過はキャンセルとなります)

