

2026年3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	フィットボディ 10:45 (45) 坂井	かんたんアクア 10:30 (45) 三間	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 橋本	かんたんアクア 10:30 (45) 桑野	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 小野	かんたんアクア 10:45 (45) 坂井	EJ Light 10:30 (45) 小野	かんたんアクア 10:45 (45) 高橋	TARGET ABS 10:45 (45) 橋本	かんたんアクア 10:30 (45) 桑野	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 橋本	
12:00	TARGET HIP 12:00 (30) 坂井		fine PILATES 11:45 (45) 坂井		フィットボディ 11:45 (45) 高橋	ビートdeHIIT!! 11:45 (30) 坂井	FLORIC 11:45 (45) 桑野		ワインヤサ 12:00 (45) 桑野		BOXING BEAST BLUE 11:45 (45) 小野	
13:00	TARGET ABS 13:00 (45) 飯島		Z*180 13:00 (45) 坂井		春のハタヨガ 13:00 (45) 水澤	かんたんアクア 13:00 (45) 中村	股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 桑野		BOXING BEAST Yellow 13:15 (45) 飯島	AQUA KICK BOXING 13:15 (45) 坂井	CORE ENERGY 13:00 (30) 橋本	アブスアクア 13:00 (45) 小野
14:00	スリムアップアブス 14:15 (30) 飯島	かんたんアクア 14:15 (45) 坂井	EJ Light 14:15 (45) 橋本	ミットアクア 14:15 (45) 坂井	ランランエアロ 14:15 (45) 中村		LAOER Bee 14:15 (45) 小野	アブスアクア 14:00 (45) 橋本	PMサーキット 14:30 (45) 橋本	ビートdeHIIT!! 14:15 (30) 飯島		
15:00												
16:00	●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。								スタジオ45分間 <b>86名</b>		ヨガ ラダービー ピラティス <b>47名</b> コアエナジー	
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 小野		BOXING BEAST RED 19:30 (45) 飯島		TARGET ABS 19:30 (45) 飯島		Z*180 19:30 (45) 橋本		fine PILATES 19:30 (45) 小野	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
21:00	BOXING BEAST CMP 20:30 (45) 小野		CORE ENERGY 20:30 (30) 飯島		EJ Light 20:30 (45) 橋本		ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 橋本		LAOER Bee 20:30 (45) 小野	ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者 <input type="checkbox"/> 定員制プログラムマーク 定員制のプログラムは参加プレートが必要です。 プールプログラムはすべて定員制です。		
22:00							6 PACK ABS 21:30 (30) 飯島					

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)