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松本

月

スタジオ	プール	ラフア
LADER Bee 10:30 (45) 久田	HIT WAVE 10:30 (30) 宇留賀	
ZUMBA 11:15 (45) 昆野	かんたんアクア 11:15 (45) 高橋	
EJ-Light 12:30 (45) 柴田	TARGET AQUA 12:30 (45) 久田	
ランランエアロ 13:30 (45) 久田	AQUA KICK BOXING 13:30 (45) 昆野	

	定員
スタジオ45分間	81名
ヨガ PILATES ラダーBee	55名
ステップ30 Z-180	40名
プール	34名
CORE ENERGY	55名
ラフア（ホット）	18名

スタジオ予約受付開始日時　毎月25日 19:00-

火

スタジオ	プール	ラフア
TARGET AQUA BURNING バーニング 10:30 (45) 昆野	水中ダンベル 10:30 (45) 斉藤	
フィータボディ 11:30 (45) 斉藤		
FLORIC フローリック 12:30 (45) 花岡	ピットHIIT! 12:45 (30) 宇留賀	SoundUP 12:30 (45) 斉藤
新バージョン！ 股関節ほぐしYOGA 13:30 (45) 花岡	かんたんアクア 13:30 (45) 宇留賀	
Z-180 ゼットトゥエンティ 19:45 (45) 斉藤	ピットHIIT! 19:45 (30) 柴田	
ZUMBA 20:45 (45) 柴田		リラックスヨガ 20:45 (45) 斉藤

水

スタジオ	プール	ラフア
ZUMBA 10:30 (45) 斉藤	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 柴田	
BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 柴田		リラックスヨガ 11:30 (45) 斉藤
fine PILATES 12:30 (45) 斉藤	かんたんアクア 13:00 (45) 高橋	
CORE ENERGY 13:30 (30) 昆野	スイムレッスン 14:00 (45) 斉藤	
CORE ENERGY 19:30 (30) 柴田		
BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:15 (45) 昆野	スイムレッスン 20:15 (45) 柴田	時の香り 20:15 (45) 花岡
FLORIC フローリック 21:15 (45) 花岡		

ゆっくり泳ごう 4泳法

背泳ぎ

木

スタジオ	プール	ラフア
ランランエアロ 10:30 (45) 花岡	かんたんアクア 10:30 (45) 斉藤	
Z-180 ゼットトゥエンティ 11:30 (45) 斉藤	水中ダンベル 11:30 (30) 宇留賀	整うヨガ 11:30 (30) 花岡
新バージョン！ 股関節ほぐしYOGA 12:30 (45) 花岡	スイムレッスン 12:30 (45) 斉藤	
ステップ30 13:30 (30) 昆野		リラックスヨガ 13:30 (45) 斉藤
CORE ENERGY 19:30 (30) 久田		
TARGET AQUA BURNING バーニング 20:15 (45) 久田	AQUA KICK BOXING 20:15 (45) 昆野	整うヨガ 20:15 (45) 花岡
ZUMBA 21:15 (45) 久田		

土

スタジオ	プール	ラフア
ZUMBA 10:30 (45) 阿部		
FLORIC フローリック 11:30 (45) 阿部	AQUA KICK BOXING 11:30 (45) 斉藤	
新バージョン！ 奇ハタヨガ 12:30 (45) 斉藤	スイムレッスン 12:30 (45) 柴田	美BODY 12:30 (45) 阿部
CORE ENERGY 13:30 (30) 柴田		
BOXING BEAST BLUE ブルース 19:45 (45) 柴田		
ZUMBA 20:45 (45) 昆野	スイムレッスン 20:45 (45) 柴田	

クロール

日

スタジオ	プール	ラフア
EJ-Light 11:00 (45) 久田		
BOXING BEAST CMF ワークアウト 12:00 (45) 斉藤		
ZUMBA 13:00 (45) 柴田		
	HIT WAVE 14:00 (30) 久田	

スイムレッスン

泳げなくても大丈夫！
担当者が丁寧に教えます♪
お気軽にご参加ください。

定員：10名
※プログラム開始の1時間前に、フロントにプレート設置。

3月限定
特別開催！

平泳ぎ

Follow Me!
Instagram
@HOLIDAY_MATSUMOTO

19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）

振替営業日プログラムスケジュール

3/6（金）

スタジオ	プール	ラフア
ZUMBA 10:30 (45) 柴田		
BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 斎藤	AQUA KICK BOXING 11:30 (45) 柴田	
EJ-Light 12:30 (45) 柴田		ストレッチヨガ 12:30 (45) 斉藤
BOXING BEAST RED 19:45 (45) 昆野		
ランランエアロ 20:45 (45) 昆野		

3/20（金）

スタジオ	プール	ラフア
フィータボディ 10:30 (45) 斎藤		
BOXING BEAST RED 11:30 (45) 昆野		ストレッチヨガ 11:30 (45) 斉藤
ランランエアロ 12:30 (45) 久田	TARGET AQUA 12:30 (45) 昆野	
EJ-Light 19:45 (45) 久田		
TARGET AQUA BURNING バーニング 20:45 (45) 久田		

ご確認ください

ジムエリアリニューアルに伴う、
振替営業について

振替営業日(10時－23時)

2026年　3月 6日(金)
3月 20日(金・祝)
4月 10日(金)
4月 24日(金)

※振替営業日は、会員種別に関係なく営業時間内ご利用いただけます。
※プログラムスケジュールは特別編性となります。

スタジオ予約受付開始日時　毎月25日 19:00-

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）

21周年祭　特別プログラムスケジュール　ホリデイスポーツクラブ松本

3/9（月）

スタジオ
- 10:30 (45) 久田 ラダーBee
- 11:30 (60) ZUMBA FITNESS 承認№.36841 — 久田・昆野
- 12:45 (60) 久田 Dance Aero

プール
- 10:30 (30) 宇留賀 HIT WAVE
- 11:15 (45) 高橋 かんたんアクア
- 14:00 (45) SPLASH — 久田・昆野・柴田（ゴーグルとスイムキャップが必要です。忘れずに！！！）

ラフア

	定員	
スタジオ45分間	81名	
ヨガ PILATES ラダーBee	55名	
Z-180 ステップ	40名	
プール	34名	
CORE ENERGY	55名	
ラフア（ホット）	18名	

スタジオ予約受付開始日時　3/1（日）19:00-

3/10（火）

スタジオ
- 10:30 (60) TARGET ABS メモリーズ — 久田・昆野・柴田
- 11:45 (45) 斉藤 フィータボディ
- 12:45 (45) 花岡 FLORIC フローリック
- 13:45 (45) 花岡 股関節ほぐし YOGA
- 19:30 (45) 斉藤 Z-180 ステップ
- 20:30 (90) ZUMBA FITNESS 承認№.36842 — 久田・昆野・柴田・斉藤

プール
- 10:30 (45) 斉藤 ミットアクア
- 12:45 (30) 宇留賀 水中ウォーキング
- 13:30 (45) 宇留賀 かんたんアクア
- 19:30 (45) SPLASH — 久田・昆野・柴田（ゴーグルとスイムキャップが必要です。忘れずに！！！）

ラフア
- 12:45 (45) 斉藤 ストレッチヨガ

3/11（水）

スタジオ
- 10:30 (60) ZUMBA FITNESS 承認№.36843 — 柴田・斉藤
- 11:45 (45) J-Boxing — 久田・昆野・柴田・斉藤
- 12:45 (45) 斉藤 fine PILATES
- 13:45 (30) 昆野 CORE ENERGY
- 19:30 (30) 昆野 ステップ30
- 20:15 (45) FAT BURN — 久田・昆野・柴田・斉藤
- 21:15 (45) 花岡 FLORIC フローリック
- 19:45 (45) 昆野 Ej-Light
- 20:45 (45) 柴田 ボクシングビーズ BEAST RED

プール
- 13:00 (45) 高橋 トレーニングアクア

ラフア
- 13:45 (45) 斉藤 リラックスヨガ
- 20:15 (45) 花岡 オーシャンブルー Ocean Blue
- 19:45 (45) 柴田 STRONG BODY ストロングボディ

3/12（木）

スタジオ
- 10:30 (45) 花岡 ランランエアロ
- 11:30 (45) 斉藤 Z-180 ステップ
- 12:30 (45) 花岡 股関節ほぐし YOGA
- 13:30 (60) YoSAKoi ソーラン — 久田・昆野・柴田・斉藤
- 19:30 (30) 久田 CORE ENERGY
- 20:15 (90) BOXING BEAST メモリーズ — 久田・昆野・柴田・斉藤

プール
- 10:30 (45) 斉藤 AQUA KICK BOXING
- 11:30 (30) 宇留賀 水中ダンベルボクシング

ラフア
- 11:30 (30) 花岡 整うヨガ
- 20:15 (45) 花岡 Sun&Moon

3/14（土）

スタジオ
- 10:30 (45) 阿部 ZUMBA FITNESS PARTY
- 11:30 (60) ジョイントエアロ — 阿部・金
- 12:45 (45) 斉藤 ハタヨガ
- 13:45 (45) 金 FLORIC フローリック
- 19:45 (45) 柴田 BOXING BEAST BLUE
- 20:45 (45) 昆野 Excite エキサイト

プール
- 11:30 (45) 斉藤 かんたんアクア

ラフア
- 12:45 (45) 阿部 美BODY ピラティス
- 14:45 (45) 金 ほぐしストレッチ

3/15（日）

スタジオ
- 11:00 (45) 金 ZUMBA FITNESS
- 12:00 (45) J-Boxing — 久田・昆野・柴田
- 13:00 (60) HOLIDAY DANCE PARTY — 久田・昆野・柴田

プール
- 12:00 (45) 阿部 Saori's AQUA Camp!!
- 14:30 (60) プール大運動会 — 久田・昆野・柴田

ラフア

21th ANNIVERSARY

いつもホリデイスポーツクラブをご利用いただき、
誠にありがとうございます。
おかげさまで、ホリデイスポーツクラブ松本店は
21周年を迎えることができました。
日頃の感謝の気持ちを込めて、
特別プログラムを実施いたします。
皆様のご来館心よりお待ちしております。

ホリデイスポーツクラブ松本　スタッフ一同

21周年特別キャンペーン！！

3/9(月)～3/15(日)は
時間外利用料が**無料!!**

全会員種別の方がいつでもご利用可能です♪

19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）