

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前橋

	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	10:30 (45) 北村 		10:30 (45) 田口 		10:30 (45) 田口 		ランランエアロ 10:30 (45) 小林			10:30 (45) 浅野 			
12:00	11:30 (45) 野中		11:30 (30) 田口		11:30 (45) 藤澤	かんたんアクア 11:45 (45) 田口	ステップ30 11:30 (30) 小林			11:30 (45) 浅野 	かんたんアクア 11:00 (45) 松島	11:00 (45) 神倉 	
13:00		水中シェイプ 12:15 (30) 田口 	ステップ30 12:15 (30) 田口 		バランスボール 13:00 (30) 藤澤	水中ダンベル 12:45 (30) 田口				13:00 (45) 高橋 		12:00 (45) 藤澤 	
14:00	13:00 (45) 浅野	13:00 (45) 田口	13:00 (45) 田口		14:00 (45) 藤澤		13:00 (45) 藤澤			14:00 (45) 野中		21:30 (30) 藤澤	
15:00				かんたんアクア				かんたんアクア	ランランエアロ				
16:00	14:00 (45) 浅野		14:00 (45) 栗原	14:00 (45) 小林	14:00 (45) NATUMI		14:00 (45) 田口	14:00 (45) 須田	14:00 (45) 野中				
17:00													
18:00													
19:00								かんたんアクア			19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	19:30 (45) 藤澤 		19:30 (45) 若山 		19:15 (45) 北村 	19:10 (25) 阿部	19:30 (45) 野中	19:15 (45) 松島	19:30 (45) 若山				
21:00	20:30 (45) 小林		20:30 (45) 山越 		20:15 (45) 北村 		20:30 (45) 若山 		20:30 (45) 北村 				
22:00			21:30 (30) 高橋		21:15 (45) 神倉		21:30 (30) 関 						
スタジオ 45分間		定員 67 名	ヨガ ピラティス コアエナジー		定員 50 名	ステップ30 6packABS ロック筋トレ ターゲットHIP		定員 30 名	Z-180		定員 43 名	プール 40 名	

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

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。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)