

2026年03月 プログラム スケジュール

ホリデイスポーツクラブ長野

| | 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 | ZUMBA 10:30 (45) 名取 | NEW Cat HIIT 10:30 (30) 岡田 | ZUMBA 10:30 (45) 川口 | | BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 鈴木 | | 股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 宮下 | 水中ダンベル 10:30 (30) 萩原 | FLORIC 10:30 (45) 和田 | | 6PACK ABS 10:30 (30) 岡田 | |
| 11:00 | | | ラッパのエアロ 11:45 (45) 吉池 | | | | | | ZUMBA 11:45 (45) 川口 | | ラッパのエアロ 11:15 (45) 吉池 | |
| 12:00 | BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 萩原 | HIT WAVE 12:30 (30) 渡邊 | Z-180 13:00 (45) 川口 | 水中ダンベル 11:45 (30) 萩原 | 春のハタヨガ 11:45 (45) 吉池 | | FLORIC 11:45 (45) 和田 | | NEW CORE ENERGY 12:45 (30) 宮島 | | BOXING BEAST CMF 12:15 (45) 川口 | |
| 13:00 | 股関節ほぐし YOGA 12:45 (45) 宮澤 | | | | EJ*Light 13:00 (45) 名取 | NEW Cat HIIT 13:00 (30) 鈴木 | ZUMBA 13:00 (45) 鈴木 | | TARGET HIP 13:30 (30) 和田 | | | 春のハタヨガ 13:30 (45) 宮下 |
| 14:00 | ラッパのエアロ 13:45 (45) 宮澤 | | | | TARGET HIP 14:00 (30) 萩原 | | 6PACK ABS 14:00 (30) 和田 | | | NEW AQUA KICK 14:00 (45) 川口 | | |
| 15:00 | スタジオ 定員 76 名 45分間 | | Z-180 6Pack 定員 38 名 足楽体操 | | | | | | | | | |
| 16:00 | ヨガ 定員 45 名 ラダーBee | | プール 定員 35 名 水中ダンベルは25名 | |  <p>3月 START 春のハタヨガ 心とカラダの回復</p> | |  <p>3月 START 股関節ほぐし YOGA ほぐし整える</p> | | | | | |
| 17:00 | スタジオ 毎月25日 予約 19:00 | | HOLIDAY SPORTS CLUB | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | NEW CORE ENERGY 19:45 (30) 鈴木 | | EJ*Light 19:30 (45) 鈴木 | | Z-180 19:30 (45) 川口 | | ZUMBA 19:30 (45) SHIGE | AQUA KICK 19:00 (45) 川口 | | | | 19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了) |
| 20:00 | ZUMBA 20:30 (45) 鈴木 | | ZUMBA 20:30 (45) 名取 | | BOXING BEAST RED 20:30 (45) 川口 | | BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 鈴木 | | LA DDER Bee 19:30 (45) 鈴木 | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 鈴木 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |

ご確認ください

| |
|----------|
| 表記内容 |
| プログラム名 |
| 担当者 開始時間 |

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)