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 長岡店

月

スタジオ
- 10:30(45) 永井 BOXING BEAST CMF
- 11:45(45) 永井 ランランエアロ
- 15:00 ベーシックフロー ★★
- 19:30(45) 藤元 EJ Light
- 20:30(45) 永井 BOXING BEAST BLUE

プール
- 10:30(30) 皆川隼 水中ダンベル
- 19:00(45) 吉原 AQUA BOXING BEAST

ラフア
- 11:45(45) 清水 癒しの空間 ★
- 男性参加可能 J-POPサーキット ★★★ 13:00(45) 永井
- 男性参加可能 HOTFLORIC ★★★ 20:30(45) 藤元

火

スタジオ
- 10:30(45) 菊地 ZUMBA FITNESS
- 11:45(45) 菊地 LADER Bee
- 13:15(45) 青柳 春のハタヨガ
- 14:30(45) 青柳 ヴィンヤサヨガ
- 19:30(45) 羽賀 ヴィンヤサヨガ
- 20:30(45) 藤元 FLORIC

プール
- 20:30(30) 吉原 水中シェイプ

ラフア
- 12:00(45) 清水 時の香り ★
- 男性参加可能 インヤンヨガ ★★ 20:30(45) 羽賀

水

スタジオ
- 10:30(45) 藤元 フィータボディ
- 11:45(45) 永井 BOXING BEAST CMF
- 13:00(45) 藤元 fine PILATES
- 19:30(45) 菊地 EJ Light
- 20:30(45) 永井 ランランエアロ
- 21:30(45) 永井 BOXING BEAST CMF

プール
- 11:45(30) 藤元 ビートHIITU

ラフア
- 10:30(45) 諸橋 ベーシックフロー ★★
- 11:45(45) 諸橋 リラックスヨガ ★
- 13:15(45) 清水 癒しの空間 ★
- 男性参加可能 リラックスヨガ ★ 20:30(45) 羽賀
- 男性参加可能 ハタヨガデトックス ★★★ 19:30(45) 羽賀

木

スタジオ
- 10:30(45) 永井 BOXING BEAST Yellow
- 11:45(45) 永井 EJ Light
- 13:00(30) 菊地 CORE ENERGY
- 14:15(45) 青柳 股関節ほぐしYOGA
- 19:30(45) 菊地 ZUMBA FITNESS
- 20:30(45) 藤元 fine PILATES

プール
- 11:45(30) 菊地 かんたんアクア
- 12:15(30) 菊地 ビートHIITU
- 20:30(30) 吉原 水中ダンベル

ラフア
- 10:30(45) 清水 時の香り ★
- 14:30(45) 諸橋 パワーヨガ ★★★
- 男性参加可能 J-POPサーキット ★★★ 20:30(45) 永井

土

スタジオ
- 10:30(45) 藤元 FLORIC
- 11:45(45) 藤元 BOXING BEAST RED
- 13:30(45) 羽賀 春のハタヨガ
- 19:30(45) 菊地 LADER Bee
- 20:30(45) 菊地 TARGET ABS BURNING

プール
- 11:45(30) 菊地 HIIT WAVE
- 12:15(30) 菊地 ビートHIITU

ラフア
- 14:30(45) 羽賀 リラックスヨガ ★

日

スタジオ
- 10:30(45) 菊地 EJ Light
- 11:45(45) 菊地 BOXING BEAST BLUE

プール

ラフア

プレート配布について

- プレートの配布時間はプログラム開始１時間前になります。
- 朝一番のスタジオプログラム、午前中のプールプログラムのプレートは１０時～配布となります。
- 他の方のプレートを取るのは禁止となります。
- プログラムの休憩中に次のプログラムのプレートを取りに行き、プログラムに戻る行為は禁止になっております。

	定員
スタジオ 45分間	75 名
ヨガ Z-180 ターゲットHIP	38 名
Lafua	20 名
プール	30 名

スタジオ予約受付開始日時 毎月24日 22:00-

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

○プログラムスケジュール
毎月23日配布
※23日が（金）（日）（祝）の場合
21日or22日配布

HOLIDAY SPORTS CLUB

23：00 閉館 （トレーニングは22：50終了）