

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 上田

	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	ラッパのアプロ	ビートHIIT!!	股関節ほぐし YOGA		ZUMBA FITNESS				EJ Light		ZUMBA FITNESS	
11:00	10:30 (45) 井上	10:45 (30) 橋詰	10:30 (45) 小宮山		10:30 (45) 阿部				10:30 (45) 玉井		10:30 (45) 玉井	
12:00	ZUMBA FITNESS	AQUA KICK	BOXING BEAST Yellow	かんたんアクア	fine PILATES	水中ダンベル		ミットアクア	ZUMBA FITNESS		EJ Light	
13:00	EJ Light	かんたんアクア	FLORIC		Z-180				Z-180	TARGET ABS	BOXING BEAST RED	
14:00	春のハタヨガ		Excite		EJ Light			バランスボール	CORE ENERGY		6PACK ABS	
15:00												

スタジオ	定員 78 名	6PACK ロック筋トレ	定員 40 名
Z-180 バランスボール	定員 38 名	プール	定員 30 名
ヨガ ピラティス	定員 60 名	スタジオ予約 受付開始日時	毎月25日 19:00-



19:00	ZUMBA FITNESS	fine PILATES	ビートHIIT!!	BOXING BEAST RED	Z-180	TARGET ABS	
20:00	19:15 (45) 長谷川	19:15 (45) 河西	19:15 (30) 玉井	19:15 (45) 橋詰	19:15 (45) 井上	19:15 (45) 橋詰	
21:00	BOXING BEAST CMP	ラッパのアプロ		ZUMBA FITNESS	BOXING BEAST BLUE	EJ Light	
22:00	20:30 (45) 玉井	20:15 (45) 久田		20:15 (45) 久田	20:30 (45) 井上	20:30 (45) 橋詰	
		CORE ENERGY		ROCK 筋トレ	ZUMBA FITNESS		
		21:15 (30) 玉井		21:15 (30) 橋詰	21:30 (45) 阿部		

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

ご確認ください

表記内容
プログラム名
開始時間 担当者

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)