2026年4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	月 ラフア	火 スタジオ	火 ラフア	水 スタジオ	水 ラフア	木 スタジオ	木 ラフア	土 スタジオ	土 ラフア	日 スタジオ	日 ラフア
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 柴田		フィータボディ 10:30 (45) 斉藤		EJ-Light 10:30 (45) 斉藤		股関節ほぐしYOGA 10:30 (45) 花岡	ゆったりストレッチ 10:30 (45) 斉藤	ZUMBA 10:30 (45) 阿部			
11:00	BOXING Yellow 11:30 (45) 柴田		Z-180 11:30 (45) 斉藤		ランランエアロ 11:30 (45) 昆野	リラックスヨガ 11:30 (45) 斉藤	ZUMBA 11:30 (45) 斉藤		FLORIC 11:30 (45) 阿部		GMF 11:00 (45) 柴田	
12:00	ステップ30 12:30 (30) 高橋	STRONG BODY 12:30 (30) 柴田	ランランエアロ 12:30 (45) 花岡	SoundUp 12:30 (45) 斉藤	fine PILATES 12:30 (45) 斉藤		FLORIC 12:30 (45) 花岡		奇ハタヨガ 12:30 (45) 斉藤	美BODY 12:30 (45) 阿部	フィータボディ 12:00 (45) 斉藤	
13:00	EJ-Light 13:15 (45) 昆野	コンディショニングストレッチ 13:15 (45) 高橋	奇ハタヨガ 13:30 (45) 花岡		6PACK ABS 13:30 (30) 柴田	コンディショニングストレッチ 13:30 (45) 高橋	TARGET 4abs BURNING 13:30 (45) 昆野	リラックスヨガ 13:30 (45) 斉藤	Fighting ステップ 13:30 (30) 柴田		ZUMBA 13:00 (45) 昆野	ストレッチヨガ 13:00 (45) 斉藤
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	ZUMBA 19:45 (45) 柴田		BOXING GMF 19:45 (45) 斉藤		FLORIC 19:30 (45) 花岡	STRONG BODY 19:30 (45) 柴田	Fighting ステップ 19:30 (30) 昆野		BOXING BLUE 19:45 (45) 柴田			
21:00	TARGET 4abs BURNING 20:45 (45) 昆野		EJ-Light 20:45 (45) 柴田	リラックスヨガ 20:45 (45) 斉藤	ZUMBA 20:30 (45) 昆野	オーシャンブルー Ocean Blue 20:30 (45) 花岡	Z-180 20:15 (45) 斉藤	整うヨガ 20:15 (45) 花岡	ランランエアロ 20:45 (45) 昆野			
22:00					Fighting ステップ 21:30 (30) 柴田		BOXING RED 21:15 (45) 昆野					

	定員	名
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 6PACK	40	名
ラフア（ホット）	18	名
Fighting ステップ	40	名

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

Follow Me!
Instagram
@HOLIDAY_MATSUMOTO

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

	4/10（金） スタジオ	4/10（金） ラフア	4/24（金） スタジオ	4/24（金） ラフア
10:00			EJ-Light 10:30 (45) 柴田	
11:00	BOXING Yellow 11:30 (45) 斎藤		BOXING BLUE 11:30 (45) 柴田	
12:00	EJ-Light 11:30 (45) 斎藤		奇ハタヨガ 12:30 (45) 斉藤	
13:00	ROCK筋トレ 12:30 (30) 柴田			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	ROCK筋トレ 19:45 (30) 柴田		ステップ30 19:45 (30) 昆野	
20:00	ZUMBA 20:30 (45) 柴田		EJ-Light 20:30 (45) 昆野	
21:00				
22:00				

Follow Me!
Instagram
@HOLIDAY_MATSUMOTO

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）