

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新潟弁天橋

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											
10:45 (45) 坂井	かんたんアクア 10:30 (45) 三間	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 飯島	かんたんアクア 10:30 (45) 桑野	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 小野	かんたんアクア 10:45 (45) 坂井	EJ Light 10:30 (45) 小野	AQUA KICK BOXING 10:45 (45) 坂井	TARGET ABS 10:45 (45) 飯島	かんたんアクア 10:30 (45) 桑野	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 橋本	
12:00	TARGET HIP 12:00 (30) 三間	fine PILATES 11:45 (45) 坂井		ファイタボディ 11:45 (45) 飯島	ZABOON!!! 11:45 (30) 三間	FLORIC 11:45 (45) 桑野		ワインヤサ 12:00 (45) 桑野		BOXING BEAST RED 11:45 (45) 小野	
13:00	TARGET ABS 13:00 (45) 飯島	Z*180 13:00 (45) 坂井		春のハタヨガ 13:00 (45) 水澤	かんたんアクア 13:00 (45) 中村	股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 桑野		BOXING BEAST BLUE 13:15 (45) 橋本	AQUA KICK BOXING 13:15 (45) 坂井	6 PACK ABS 13:00 (30) 橋本	アブスアクア 13:00 (45) 小野
14:00	Fighting ステップ 14:15 (30) 飯島	かんたんアクア 14:15 (45) 坂井	EJ Light 14:15 (45) 橋本	ミットアクア 14:15 (45) 坂井	ランランエアロ 14:15 (45) 中村	LA DER Bee 14:15 (45) 小野	アブスアクア 14:00 (45) 橋本	PMサーキット 14:30 (45) 橋本	ZABOON!!! 14:15 (30) 飯島		
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00										19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 小野	TARGET ABS 19:30 (45) 橋本		BOXING BEAST RED 19:30 (45) 飯島		Z*180 19:30 (45) 橋本		fine PILATES 19:30 (45) 小野		<p>●プレート配布時間について●</p> <p>スタジオ、プール共に 10時台→10:00 11時台以降→開始1時間前 上記の時間に配布となります。</p>	
21:00	BOXING BEAST GMP 20:30 (45) 小野	Fighting ステップ 20:30 (30) 橋本		EJ Light 20:30 (45) 橋本		BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 松本		LA DER Bee 20:30 (45) 小野			
22:00						6 PACK ABS 21:30 (30) 飯島					

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

