

2026年04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 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 (45) 名取 | | 10:30 (45) 宮島 | | 10:30 (45) 萩原 | | 10:30 (45) 宮下 | | 10:30 (45) 和田 | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:45 (45) 鈴木 | | 11:45 (45) 吉池 | 11:45 (30) 萩原 | 11:45 (45) 吉池 | | 11:45 (45) 和田 | | 11:45 (45) 川口 | | | 12:00 (45) 吉池 | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 12:45 (45) 宮澤 | | 12:30 (30) 渡邊 | | 13:00 (45) 川口 | 13:00 (45) 名取 | 13:00 (30) 鈴木 | 13:00 (45) 鈴木 | 12:45 (45) 和田 | | | 13:00 (30) 川口 | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:45 (45) 宮澤 | | | | | 14:00 (30) 和田 | | 14:00 (30) 萩原 | | 14:00 (45) 川口 | | 13:45 (45) 宮下 | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | スタジオ 定員 76名 45分間 | | Z-180 6Pack 定員 38名 足楽体操 | | <p>ボクシング×ステップ運動で 全身引き締め！ カラダもSTEP UPだ！</p> | | | | <p>さあ、波を起こせ！ WAVE UP!</p> <p>ZABOON!!!</p> <p>東日本 期間限定プログラム</p> | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | スタジオ 毎月25日 予約 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | 19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了) | | |
| 19:30 (45) 鈴木 | | 19:30 (45) 鈴木 | | 19:30 (45) 鈴木 | | 19:30 (45) SHIGE | | 19:00 (45) 川口 | 19:30 (45) 川口 | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 (45) 名取 | | 20:30 (45) 鈴木 | | 20:30 (45) 吉池 | | 20:30 (45) 川口 | | 20:30 (45) 鈴木 | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

ご確認ください

表記内容

プログラム名
担当者 開始時間