

# 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 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													10:00
11:00	10:30 (45) 井上		10:30 (45) 小宮山		10:30 (45) 阿部				10:30 (45) 玉井		10:30 (45) 玉井		11:00
12:00				かんたんアクア		水中ダンベル							12:00
	11:45 (45) 山岸	11:30 (45) 井上	11:30 (45) 井上	11:30 (45) 阿部	11:30 (45) 阿部	11:30 (45) 岩下		11:30 (45) 阿部	11:45 (45) 井上		11:45 (45) 橋詰		
13:00		かんたんアクア											13:00
	13:00 (45) 岩下	12:45 (45) 山岸	12:45 (45) 阿部		12:45 (45) 井上			13:00 (45) 小宮山	13:00 (45) 井上	13:00 (45) 玉井	13:00 (45) 玉井		
14:00								バランスボール					14:00
	14:00 (45) 河西		13:45 (45) 阿部		14:00 (45) 井上			14:00 (30) 岩下	14:15 (30) 玉井		14:00 (30) 橋詰		
15:00													15:00
16:00	<b>スタジオ</b> 定員 <b>78</b> 名		<b>6PACK</b> 定員 <b>40</b> 名										16:00
17:00	<b>Z-180</b> 定員 <b>38</b> 名		<b>プール</b> 定員 <b>30</b> 名										17:00
18:00	<b>ヨガ</b> 定員 <b>60</b> 名		<b>スタジオ予約</b> 毎月25日 受付開始日時 19:00-										18:00
19:00											19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		19:00
	19:15 (45) 長谷川	19:15 (30) 橋詰	19:15 (45) 河西		19:15 (45) 玉井		19:15 (45) 井上		19:15 (45) 橋詰				
20:00													20:00
	20:15 (45) 玉井		20:15 (45) 玉井		20:15 (45) 橋詰		20:30 (45) 井上		20:15 (45) 橋詰				
21:00													21:00
			21:15 (30) 玉井		21:15 (30) 橋詰		21:30 (45) 阿部						
22:00													22:00
23:00	23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)											23:00	

ご確認ください

表記内容

プログラム名

開始時間 担当者