

20日~26日

プログラムスケジュール

ホリデスポーツクラブ 鎌ヶ谷

	20			21			22			23			25			26			
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	
10:00																			10:00
11:00														かんたんアクア					11:00
	10:30 (45) 竹澤		10:30 (45) 松本 ※マット不要	10:30 (45) 櫻田			10:30 (45) 竹澤	10:30 (45) 松本	10:30 (45) 櫻田			10:45 (45) 御栗	10:30 (45) 加古	10:45 (45) 石黒		10:30 (45) 齊藤×櫻井			11:00
12:00																			12:00
	11:30 (45) 富田	11:45 (30) 宮川	11:45 (45) 竹澤	11:30 (45) 櫻田			12:00 (45) 富田	11:45 (45) 松本	11:30 (45) 櫻井	11:45 (45) 竹澤		12:00 (45) 富田	11:30 (45) 櫻井			12:00 (45) 加古			12:00
13:00					水中シェイプ														13:00
	12:45 (45) 和田		13:00 (45) 富田 ※マット不要	12:45 (45) 石黒	12:30 (30) 櫻田		12:45 (30) 富田		12:45 (45) 石黒	12:45 (45) 竹澤×櫻田		12:30 (45) 櫻井	12:00 (45) 加古						13:00
14:00					ミットアクア														14:00
	13:45 (45) 櫻井			14:15 (45) 谷川 定員 30名	13:15 (45) 谷川		13:30 (45) 櫻井		13:45 (30) 櫻田			13:15 (45) 富田	13:30 (45) 犬塚 犬塚 スペシャルセッション						14:00
15:00																			15:00
							14:30 (45) 石尾					14:30 (45) 梁川 ※マット不要				14:45 (45) 犬塚			15:00
16:00																			16:00
17:00																			17:00
18:00																			18:00
19:00																			19:00
	19:15 (45) 櫻井	19:30 (25) 新里		19:15 (45) 谷川×櫻井			19:15 (45) 石黒		19:00 (30) 櫻井	19:15 (45) 谷川		19:15 (45) 加古							19:00
20:00																			20:00
	20:15 (45) 加古			20:15 (45) 石黒			19:45 (45) 櫻田		20:15 (45) 新里	20:15 (45) 加古									20:00
21:00																			21:00
				21:15 (45) 櫻井			20:45 (45) 櫻田						20:30 (45) 櫻田						21:00
22:00																			22:00

予約開始時間
24日 21:00~

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

スペース確保の為定員制です。

スタジオ 45分間	定員 86名	ヨガ & STEPUP ABS	定員 53名
ステップ	定員 53名	Z-180	定員 53名

プール定員
45分間のプログラムに関しては
31名以上で3コースにて実施致します。
45分間 30分間

定員 45名	定員 30名
-----------	-----------

女性限定

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)