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 長岡店

月

スタジオ
- 10:30 (45) 永井 BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 11:45 (45) 永井 ランランエアロ
- 15:00 (45) 諸橋 ベーシックフロー ★★
- 19:30 (45) 藤元 EJ Light
- 20:30 (45) 永井 BOXING BEAST BLUE ファイト

プール
- 10:30 (30) 皆川 水中ダンベル
- 20:30 (30) 吉原 水中シェイプ

ラフア
- 11:45 (45) 清水 時の香り ★
- 男性参加可能 15:00 (45) 諸橋 J-POPサーキット ★★★
- 男性参加可能 20:30 (45) 藤元 HOTFLORIC ★★★

火

スタジオ
- 10:30 (45) 菊地 TARGET ABS BURNING バーニング
- 11:45 (45) 菊地 LADER Bee
- 13:15 (45) 青柳 春のハタヨガ
- 14:30 (45) 青柳 ヴィンヤサヨガ
- 19:30 (45) 羽賀 ヴィンヤサヨガ
- 20:30 (45) 藤元 BOXING BEAST パンチ RED

プール
- 19:00 (45) 吉原 AQUA BOXING BEAST

ラフア

水

スタジオ
- 10:30 (45) 菊地 ZUMBA fitness
- 11:45 (45) 永井 BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 13:00 (30) 菊地 TARGET HIP
- 19:30 (45) 藤元 FLORIC フローリック
- 20:30 (45) 永井 ランランエアロ
- 21:30 (45) 永井 BOXING BEAST CMF ワークアウト

プール
- 11:45 (30) 菊地 かんたんアクア

ラフア
- 10:30 (45) 諸橋 ベーシックフロー ★★
- 11:45 (45) 諸橋 リラックスヨガ ★
- 12:00 (45) 清水 癒しの空間 ★
- 13:15 (45) 清水 時の香り ★
- 男性参加可能 20:30 (45) 羽賀 インヤンヨガ ★★

木

スタジオ
- 10:30 (45) 永井 BOXING BEAST Yellow
- 11:45 (45) 永井 EJ Light
- 13:00 (30) 藤元 Fighting ステップ
- 14:15 (45) 青柳 股関節ほぐしYOGA
- 19:30 (45) 羽賀 ハタヨガデトックス ★★★
- 男性参加可能 20:30 (45) 羽賀 リラックスヨガ ★

プール
- 11:45 (30) 藤元 ZABOOON!!!
- 20:30 (30) 吉原 ZABOOON!!!

ラフア
- 10:30 (45) 清水 癒しの空間 ★
- 14:30 (45) 諸橋 パワーヨガ ★★★
- 19:30 (45) 藤元 fine PILATES
- 男性参加可能 20:30 (45) 永井 J-POPサーキット ★★★

土

スタジオ
- 10:30 (45) 藤元 FLORIC フローリック
- 11:45 (45) 藤元 BOXING BEAST パンチ RED
- 13:30 (45) 羽賀 春のハタヨガ
- 19:30 (45) 菊地 LADER Bee
- 20:30 (45) 菊地 TARGET ABS BURNING バーニング

プール
- 11:45 (30) 菊地 HIT WAVE
- 12:15 (30) 菊地 ZABOOON!!!

ラフア
- 14:30 (45) 羽賀 リラックスヨガ ★

日

スタジオ
- 10:30 (45) 菊地 EJ Light
- 11:45 (45) 菊地 BOXING BEAST BLUE ファイト

プール

ラフア

プレート配布について

- プレートの配布時間はプログラム開始１時間前になります。
- 朝一番のスタジオプログラム、午前中のプールプログラムのプレートは１０時～配布となります。
- 他の方のプレートを取るのは禁止となります。
- プログラムの休憩中に次のプログラムのプレートを取りに行き、プログラムに戻る行為は禁止になっております。

		定員
スタジオ 45分間		75 名
ヨガ Z-180 ターゲットHIP		38 名
Lafua		20 名
プール		30 名

スタジオ予約受付開始日時 毎月24日 22:00-

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

○プログラムスケジュール
毎月23日配布
※23日が（金）（日）（祝）の場合
21日or22日配布

HOLIDAY SPORTS CLUB

23：00 閉館 （トレーニングは22：50終了）