2026年5月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ松本

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア
10:00	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 柴田		フィータボディ 10:30 (45) 斉藤		EJ Light 10:30 (45) 斉藤		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 花岡	ゆったりストレッチ 10:30 (45) 斉藤	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 阿部			
11:00	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 柴田		Z-180 ZONE 11:30 (45) 斉藤		LADER Bee 11:30 (45) 昆野	リラックスヨガ 11:30 (45) 斉藤	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 斉藤		FLORIC フローリック 11:30 (45) 阿部		BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:00 (45) 柴田	
12:00	ステップ30 12:30 (30) 高橋	STRONG BODY ストロングボディ 12:30 (30) 柴田	ランランエアロ 12:30 (45) 花岡	SoundUP 12:30 (45) 斉藤	fine PILATES 12:30 (45) 斉藤		FLORIC フローリック 12:30 (45) 花岡		春のハタヨガ 12:30 (45) 斉藤	美BODY ビラティス 12:30 (45) 阿部	フィータボディ 12:00 (45) 斉藤	
13:00	EJ Light 13:15 (45) 昆野	コンディショニングストレッチ 13:15 (45) 高橋	春のハタヨガ 13:30 (45) 花岡		6PACK ABS 13:30 (30) 柴田	コンディショニングストレッチ 13:30 (45) 高橋	TARGET ABS BURNING バーニング 13:30 (45) 昆野	リラックスヨガ 13:30 (45) 斉藤	Fighting ステップ 13:30 (30) 柴田		ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 昆野	ストレッチヨガ 13:00 (45) 斉藤
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	ZUMBA FITNESS 19:45 (45) 柴田		BOXING BEAST CMF ワークアウト 19:45 (45) 斉藤		FLORIC フローリック 19:30 (45) 花岡	STRONG BODY ストロングボディ 19:30 (45) 柴田	Fighting ステップ 19:30 (30) 昆野		BOXING BEAST BLUE ファイト 19:45 (45) 柴田			
21:00	TARGET ABS BURNING バーニング 20:45 (45) 昆野		EJ Light 20:45 (45) 柴田	リラックスヨガ 20:45 (45) 斉藤	ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 昆野	オーシャンブルー Ocean Blue 20:30 (45) 花岡	Z-180 ZONE 20:15 (45) 斉藤	整うヨガ 20:15 (45) 花岡	LADER Bee 20:45 (45) 昆野			
22:00					Fighting ステップ 21:30 (30) 柴田		BOXING BEAST バーチャルRED 21:15 (45) 昆野					

	定員
スタジオ 45分間	81 名
ヨガ PILATES ラダーBee	55 名
ステップ30 Z-180 6PACK	40 名
ラフア（ホット）	18 名
Fighting ステップ	40 名

GW営業案内

4月30日（木）	5月1日（金）	2日（土）	3日（日・祝）	4日（月・祝）	5日（火・祝）	6日（水・振替）	7日（木）
通常営業 10-23時	特別営業 10-19時	通常営業 10-23時	祝日営業 10-19時				通常営業 10-23時

特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料 通常1,100円/日 → 550円/日 特別価格 でご利用になれます

HOLIDAY SPORTS CLUB

19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）

Follow Me!
Instagram
@HOLIDAY_MATSUMOTO

23:00 閉館（トレーニングは22:50終了）

2026年5月　GW特別プログラムスケジュール　ホリデイスポーツクラブ松本

	1日（金）		3日（日）		4日（月・祝）		5日（火・祝）		6日（水・祝）	
	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア
10:00										
11:00	ZUMBA FITNESS 11:00 (60) 昆野・柴田	ホットフリータイム	EJ Light 11:00 (45) 昆野・柴田・斉藤	ホットフリータイム	フィータボディ 11:00 (45) 斉藤		J Boxing 11:00 (45) 昆野・斉藤	ホットフリータイム	BOXING BEAST BLUE ファイト × BOXING BEAST GMF ワークアウト 11:00 (45) 柴田	
12:00	ランランエアロ 12:15 (45) 昆野		ステップ30 12:00 (30) 昆野		ZUMBA FITNESS 12:00 (60) 昆野・斉藤		ランランエアロ 12:00 (45) 花岡		Z-180 ZONE 12:00 (45) 斉藤	
13:00	Fighting ステップ 13:15 (45) 柴田		BOXING BEAST ボクシングビースト 12:45 (90) 昆野・柴田・斉藤		ステップ30 13:15 (30) 高橋		バナのハタヨガ 13:00 (45) 花岡		ZUMBA FITNESS 13:00 (60) 柴田・斉藤	コンディショニングストレッチ 13:30 (45) 高橋
14:00						コンディショニングストレッチ 14:00 (45) 高橋				
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00										

スタジオ 45分間	定員 81 名	ヨガ PILATES ラダーBee	定員 55 名
ステップ30 Z-180 6PACK	定員 40 名	ラフア（ホット）	定員 18 名
Fighting ステップ	定員 40 名		

スタジオ予約受付開始日時	毎月25日 19:00-

GW営業案内

4月 30日（木）	5月 1日（金）	2日（土）	3日（日・祝）	4日（月・祝）	5日（火・祝）	6日（水・振替）	7日（木）
通常営業 10-23時	特別営業 10-19時	通常営業 10-23時	祝日営業 10-19時				通常営業 10-23時

特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料 通常1,100円/日 → 550円/日 特別価格 でご利用になれます

HOLIDAY SPORTS CLUB

19:00閉館（トレーニングは18:50終了）