2026年　GWスケジュール

ホリデイスポーツクラブ　長岡店

	5/1（金）			5/2（土）			5/3（日）			5/4（月）			5/5（火）			5/6（水）		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	EJ Light 10:30(45) 菊地&藤元&永井			FLORIC フローリック 10:30(45) 藤元			EJ Light 10:30(45) 菊地			BOXING BEAST CMF 10:30(45) 永井	水中ダンベル 10:30(30) 皆川		TARGET ABS BURNING 10:30(45) 菊地			ZUMBA fitness 10:30(45) 菊地		ベーシックフロー 10:30(45) 諸橋
11:00																		
12:00	BOXING BEAST BLUE / BOXING BEAST パティオRED 11:45(45) 菊地&藤元&永井			BOXING BEAST パティオRED 11:45(45) 藤元	HIIT WAVE 11:45(30) 菊地		BOXING BEAST BLUE 11:45(45) 菊地			ランランエアロ 11:45(45) 永井			EJ Light 11:45(45) 藤元			シェイプ&ボクシング 11:45(45) 菊地	水中ダンベル 11:45(30) 藤元	リラックスヨガ 11:45(45) 諸橋
13:00				春のハタヨガ 13:30(45) 羽賀								男性参加可能 J-POPサーキット 13:00(45) 永井				TARGET HIP 13:00(30) 藤元		
14:00						リラックスヨガ 14:30(45) 羽賀			男性参加可能 陰ヨガ 15:00(45) 羽賀						男性参加可能 アシュタンガヨガ 15:00(45) 羽賀			
15:00										ヴィンヤサヨガ 15:00(45) 羽賀								
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）			LADER Bee ラダービー 19:30(45) 菊地			19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）			19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）			19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）			19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）		
20:00				TARGET ABS BURNING 20:30(45) 菊地														
21:00																		
22:00																		

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

GW期間のプログラムスケジュールですが人員不足により通常より本数が減っております。大変申し訳ありません。ご理解の程お願い致します。

	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-

23：00 閉館　（トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB