

2026年6月

6月15日～30日プロスケ

ホリデイスポーツクラブ新潟弁天橋

	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												
11:00	ファイタボティ 10:45 (45) 坂井	かんたんアクア 10:30 (45) 三間	GOING BEAST Yellow 10:30 (45) 橋本	かんたんアクア 10:30 (45) 桑野	ZUMBA FITNESS 10:45 (45) 小野	かんたんアクア 10:30 (45) 坂井	TARGET ABS 10:30 (45) 小野	AQUA KICK BOXING 10:45 (45) 坂井	EJ Light 10:45 (45) 橋本	かんたんアクア 10:30 (45) 桑野	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 橋本	
12:00	TARGET HIP 12:00 (30) 三間		fine PILATES 11:45 (45) 坂井		ランランエアロ 12:00 (45) 中村		FLORIC 11:45 (45) 桑野		ワインヤサ 12:00 (45) 桑野		BOXING BEAST BLUE 11:45 (45) 橋本	アブスアクア 11:30 (45) 小野
13:00	Z-180 ZONE 13:00 (45) 坂井		ファイタボティ 13:00 (45) 坂井		春のハタヨガ 13:00 (45) 水澤	かんたんアクア 13:15 (45) 中村	股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 桑野		BOXING BEAST Yellow 13:15 (45) 橋本	ミットアクア 13:15 (45) 坂井	股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 小野	
14:00	Slim ABS 14:15 (30) 小野	AQUA KICK BOXING 14:00 (45) 坂井	TARGET HIP 14:15 (30) 三間	アブスアクア 14:00 (45) 橋本	LADER Bee 14:15 (45) 小野		PMサーキット 14:15 (45) 橋本	アブスアクア 14:00 (45) 小野	Fighting ステップ 14:15 (30) 橋本	水中ダンベル 14:15 (30) 坂井		
15:00												
16:00	 <p>6月 START ほぐし、整える。 骨盤ほぐしYOGA</p>				 <p>6月 START ターゲットアブス TARGET ABS ウェストシェイプ ウェストにメリハリ!</p>				<p>スタジオ45分間 86名</p> <p>ヨガ ラダービー 47名 ピラティス</p>			
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	BOXING BEAST RED 19:30 (45) 小野		EJ Light 19:30 (45) 松本		ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 橋本		Z-180 ZONE 19:30 (45) 橋本		fine PILATES 19:30 (45) 小野		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
21:00	PMサーキット 20:30 (45) 小田		6 PACK ABS 20:30 (30) 松本		TARGET ABS 20:30 (45) 橋本		BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 松本		BOXING BEAST CMF 20:30 (45) 小野		●プレート配布時間について● スタジオ、プール共に 10時台→10:00 11時台以降→開始1時間前 上記の時間に配布となります。	
22:00							6 PACK ABS 21:30 (30) 橋本					

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

HOLIDAY SPORTS CLUB