

2026年6月

# プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ前橋

	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	10:30 (45) 北村		10:30 (45) 田口		10:30 (45) 田口		ランランエアロ 10:30 (45) 小林	10:30 (30) 藤澤	10:30 (45) 浅野													
12:00	11:30 (45) 野中		11:30 (30) 田口		11:30 (45) 藤澤	かんたんアクア 11:45 (45) 田口	ステップ30 11:30 (30) 小林		11:30 (45) 浅野	かんたんアクア 11:00 (45) 松島	11:00 (45) 神倉											
13:00	13:00 (45) 浅野	水中シェイプ 12:15 (30) 田口 13:00 (45) 田口	12:15 (30) 田口		バランスボール 13:00 (30) 藤澤	12:45 (30) 田口	13:00 (45) 藤澤		13:00 (45) 高橋		12:00 (45) 藤澤											
14:00	14:00 (45) 浅野		14:00 (45) 栗原	かんたんアクア 14:00 (45) 小林	14:00 (45) NATUMI		14:00 (45) 田口	かんたんアクア 14:00 (45) 須田	ランランエアロ 14:00 (45) 野中		13:00 (30) 藤澤											
15:00	<p>6月 START 夏に負けない、強いカラダ。</p>		<p>6月 START ほぐし、整える。</p>		<p>6月 START 6つの感覚を磨け。</p>		<p>6月 START ノリノリな楽曲が新たに登場！</p>		<p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p>		<p>ご確認ください。</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名 開始時間 担当者</p> <p><input type="checkbox"/> 定員制プログラムマーク 定員制のプログラムは参加プレートが必要です。 プールプログラムはすべて定員制です。</p>											
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	19:30 (45) 藤澤		19:30 (45) 若山		19:15 (45) 北村	19:30 (30) 阿部	19:30 (45) 野中	かんたんアクア 19:15 (45) 松島	19:30 (45) 若山													
20:00	20:30 (45) 小林		20:30 (45) 山越		20:15 (45) 北村		20:30 (45) 若山		20:30 (45) 北村													
21:00			21:30 (30) 高橋		21:15 (45) 神倉		21:30 (30) 関															
22:00	<p>スタジオ 定員 <b>77</b>名</p>		<p>ヨガ 定員 <b>61</b>名</p>		<p>6packABS ターゲットヒップ ステップ30 Fightingステップ 定員 <b>30</b>名</p>		<p>Z-180 定員 <b>43</b>名</p>		<p>プール 定員 <b>40</b>名</p>													

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)