

2026年06月 プログラム スケジュール

ホリデイスポーツクラブ長野

	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												
10:30 (45) 名取		10:30 (45) 宮島		10:30 (45) 萩原		10:30 (45) 宮下		10:30 (45) 和田		10:30 (45) 川口		
11:00												
11:45 (45) 鈴木		11:45 (45) 吉池	11:45 (30) 萩原	11:45 (45) 吉池		11:45 (45) 和田		11:45 (45) 川口		11:45 (45) 吉池		
12:00												
12:45 (45) 宮澤	12:45 (30) 渡邊		13:00 (45) 川口		13:00 (45) 名取	13:00 (30) 鈴木	13:00 (45) 鈴木	13:00 (45) 和田		12:45 (45) 久保田		
13:00												
13:45 (45) 久保田	13:45 (45) 宮澤		14:00 (30) 和田		14:00 (30) 萩原					14:00 (45) 川口	14:00 (45) 宮下	
14:00												
15:00	スタジオ 定員 76名 45分間	Z-180 6Pack 定員 38名 足楽体操	6月 START 		6月 START 		6月 START 					
16:00	ヨガ 定員 45名 ラダーBee	プール 定員 35名 水中ダンベルは25名	ほぐし、整える。 骨盤ほぐしYOGA		夏に負けな 強いカラダ。 夏のハタヨガ		6つの感覚を磨け。 6 SENSE LADDER Bee ラダービー					
17:00	スタジオ 毎月25日 予約 19:00											
18:00												
19:00												
19:30 (45) 鈴木	19:15 (30) 川口	19:30 (45) 鈴木					19:30 (45) SHIGE	19:00 (45) 川口	19:30 (45) 川口			
20:00												
20:30 (45) 名取		20:00 (45) 鈴木					20:30 (45) 川口		20:30 (45) 鈴木			
21:00												
21:00		21:00 (45) 鈴木										
22:00												

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

ご確認ください

表記内容
プログラム名
担当者 開始時間

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)