

# 2026年6月前半 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 上田

	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													10:00
11:00	10:30 (45) 井上				10:30 (45) 阿部				10:30 (45) 玉井		10:30 (45) 玉井		11:00
12:00				かんたんアクア		水中ダンベル		ミットアクア					12:00
13:00	11:45 (45) 山岸	11:30 (45) 井上	11:30 (45) 玉井	11:30 (45) 阿部	11:30 (45) 阿部	11:30 (45) 岩下	11:45 (45) 橋詰	11:30 (45) 阿部	11:45 (45) 井上		11:45 (45) 橋詰		13:00
14:00		かんたんアクア											14:00
15:00	13:00 (45) 岩下	12:45 (45) 山岸	12:45 (45) 阿部		12:45 (45) 井上		13:00 (45) 小宮山		13:00 (45) 井上	13:00 (45) 玉井	13:00 (45) 玉井		15:00
16:00							バランスボール						16:00
17:00	14:00 (45) 河西		13:45 (45) 阿部		14:00 (45) 井上		14:00 (30) 岩下		14:15 (30) 玉井		14:00 (30) 橋詰		17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00
23:00	23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)											23:00	

スタジオ	定員	78	名
Z-180	定員	38	名
バランスボール	定員	60	名
Fighting ステップ	定員	40	名
ヨガ	定員	30	名
ピラティス	定員	30	名

スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 19:00-

!!!!!!ご確認ください!!!!!!

こちらは  
**6/1(月)~6/11(木)**  
のスケジュールになります

!!!!!!ご確認ください!!!!!!

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
開始時間 担当者

# 2026年6月後半 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 上田

	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													10:00
11:00	10:30 (45) 井上				10:30 (45) 阿部				10:30 (45) 井上		10:30 (45) 玉井		11:00
12:00				かんたんアクア		水中ダンベル		ミットアクア					12:00
	11:45 (45) 山岸	11:30 (45) 井上	11:30 (45) 玉井	11:30 (45) 阿部	11:30 (45) 阿部	11:30 (45) 岩下	11:45 (45) 井上	11:30 (45) 阿部	11:45 (45) 井上		11:45 (45) 岩下		
13:00		かんたんアクア											13:00
	13:00 (45) 岩下	12:45 (45) 山岸	12:45 (45) 阿部		12:45 (45) 井上				13:00 (45) 井上	13:00 (45) 玉井	13:00 (45) 玉井		
14:00													14:00
	14:00 (45) 河西		13:45 (45) 阿部		14:00 (45) 井上		バランスボール		14:15 (30) 岩下		バランスボール		
15:00													15:00
16:00	スタジオ 定員 78 名		6PACK 定員 40 名										16:00
17:00	Z-180 定員 38 名 バランスボール Fightingステップ		プール 定員 30 名										17:00
18:00	ヨガ 定員 60 名 ピラティス		スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 19:00-										18:00
19:00													19:00
	19:15 (45) 長谷川		19:15 (45) 河西		19:15 (45) 玉井		19:15 (45) 井上		19:15 (45) 玉井				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00													20:00
	20:15 (45) 玉井		20:15 (45) 井上		20:15 (45) 玉井		20:30 (45) 井上		20:15 (45) 井上				21:00
21:00													21:00
			21:15 (30) 井上				21:30 (45) 阿部						22:00
22:00													22:00
23:00	23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)											23:00	



!!!!!!ご確認ください!!!!!!

こちらは  
6/13(土)~6/30(火)  
のスケジュールになります

!!!!!!ご確認ください!!!!!!

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  
開始時間 担当者