# ２０２５年 ５月　プログラムスケジュール　草津

## 月 Mon

**スタジオ**
- 朝ストレッチ　10:15 (20) みほ
- リズムダンベル　10:45 (30) みほ
- ZUMBA FITNESS　11:30 (45) 野田
- FLORIC フローリック　12:30 (45) みほ
- あなたを変えるスタイリッシュワークアウト Z180 ゼットワンエイティ　13:30 (45) 野田
- FLORIC フローリック　19:30 (45) 木村
- ZUMBA FITNESS　20:30 (45) 榊原
- ターゲットヒップ TARGET HiP　21:30 (30) 池田

**自重エリア**

「定員なし」プレート無しでご参加下さい！
※予約不要

- ひっこめ下っ腹！　12:00（20）みほ

## 火 Tue

**スタジオ**
- fine PILATES　10:30 (45) みほ
- ランランエアロ　11:30 (45) 榊原
- シェイプザボクシング　12:30 (45) 木村
- 股関節ほぐしYOGA　13:30 (45) 井守
- ランランエアロ　19:30 (45) 木村
- 春のハタヨガ　20:30 (45) 辻

**自重エリア**
- うでスッキリ　10:10（15）みほ
- のびのびポール　12:00（20）木村
- タオルdeストレッチ　13:00（20）みほ
- 背中徹底柔軟性UP　20:30（20）清水
- のびのびポール　21:00（20）清水

## 水 Wed

**スタジオ**
- 春のハタヨガ　10:30 (45) 小堀
- フィータボディ　11:30 (45) みほ
- EJ★Light イージェイライト　12:30 (45) 榊原
- ZUMBA FITNESS　13:30 (45) 木村
- fine PILATES　19:15 (45) 辻
- ターゲットアブス TARGET ABS 超ドローイン SUPER　20:15 (45) 野田
- BOXING ボクシングビースト BEAST BLUE ファイト　21:15 (45) 下村

**自重エリア**
- 背中徹底柔軟性UP　10:10（15）内貴
- 美姿勢deアンチエイジング　11:00（20）みほ
- あしやせエクササイズ　12:00（20）榊原
- のびのびポール　13:00（20）木村
- ダンベルdeボディメイク　20:00（20）下村
- お手軽コアトレーニング　20:30（20）下村

## 木 Thu

**スタジオ**
- ZUMBA FITNESS　10:30 (45) 小野
- シェイプザボクシング　11:30 (45) 野田
- ランランエアロ　12:30 (45) 犬井
- ターゲットヒップ TARGET HiP　13:30 (30) みほ
- ZUMBA FITNESS　19:30 (45) 野田
- BOXING ボクシングビースト BEAST パーティー RED　20:30 (45) 榊原
- リズムダンベル　21:30 (30) 下村

**自重エリア**
- タオルdeストレッチ　10:10（15）みほ
- 棒ストレッチ　11:00（20）内貴
- ボールdeコアトレ　12:00（20）みほ
- 目覚めよ！真・体幹力！　13:00（20）野田

## 金 Fri

休館日

## 土 Sat

**スタジオ**
- ヴィンヤサヨガ　10:30 (45) 井守
- ターゲットアブス TARGET ABS 超ドローイン SUPER　11:30 (45) 木村
- ランランエアロ　12:30 (45) 野田
- ROCK筋トレ　13:30 (30) 船木
- BOXING ボクシングビースト BEAST BLUE ファイト　19:30 (45) 野田
- 6PACK ABS　20:30 (30) 清水

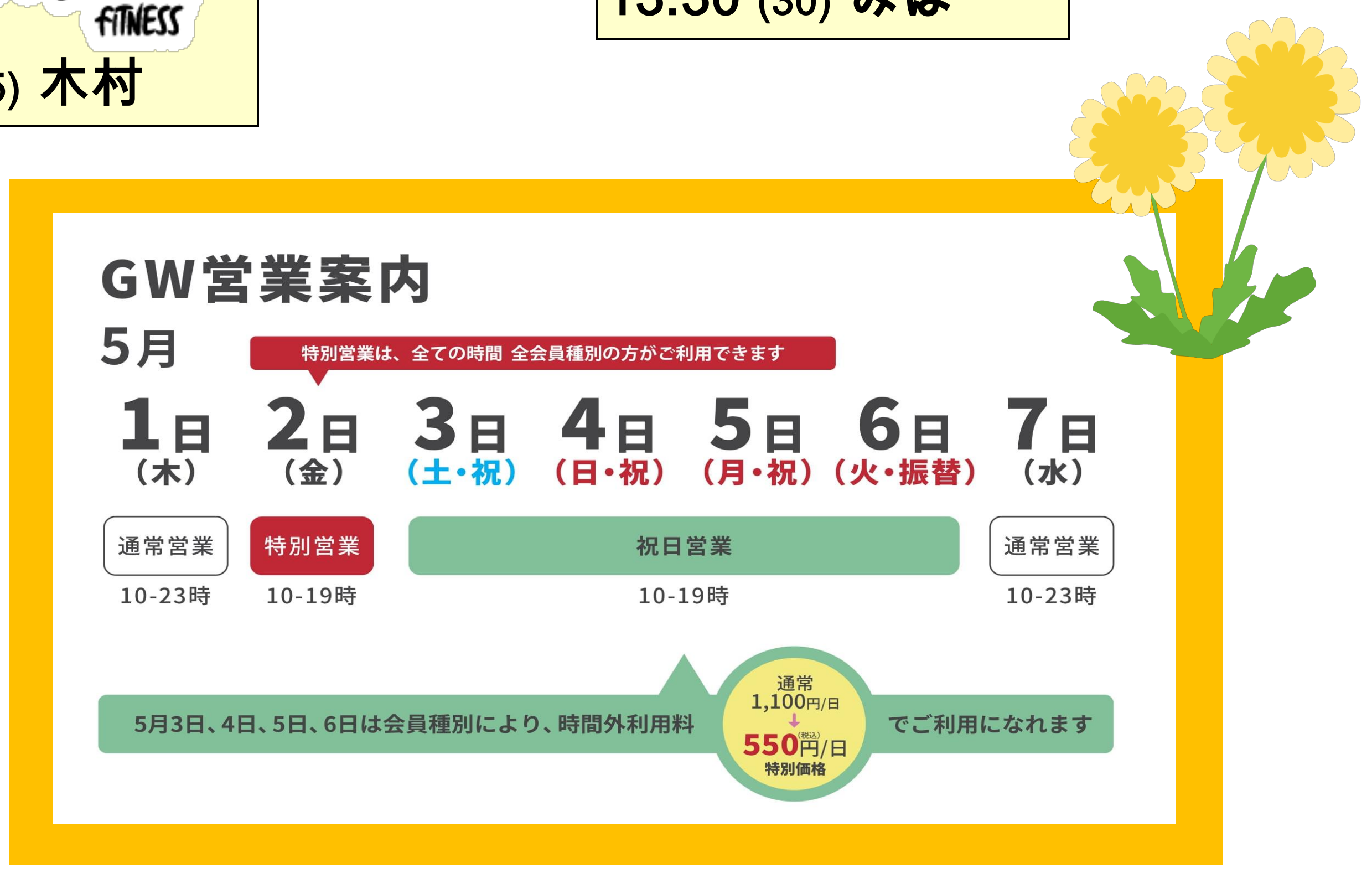
**自重エリア**
- 足つぼマッサージ　10:10（15）船木
- 腰痛バイバイストレッチ　19:00（20）清水

## 日 Sun

**スタジオ**
- あなたを変えるスタイリッシュワークアウト Z180 ゼットワンエイティ　10:30 (45) みほ
- ZUMBA FITNESS　11:30 (45) 榊原
- シェイプザボクシング　12:30 (45) 榊原
- フィータボディ　13:30 (45) 木村

**１９：００閉館**
**（トレーニングは18：50終了）**

5月 START
サイコーの夏にする！
あなたを変えるスタイリッシュワークアウト
Z180 ゼット ワンエイティ
Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10
夏を笑顔で駆け抜ける！
まるで夏のビーチでワークアウト！ビーチで過ごす１日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう！


GW営業案内
5月
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

| 1日（木） | 2日（金） | 3日（土・祝） | 4日（日・祝） | 5日（月・祝） | 6日（火・振替） | 7日（水） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 通常営業 | 特別営業 | 祝日営業 | | | | 通常営業 |
| 10-23時 | 10-19時 | 10-19時 | | | | 10-23時 |

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(税込)/日 特別価格 でご利用になれます

自重エリアにて
少人数制グループエクササイズ
ぽたトレ
やってます！

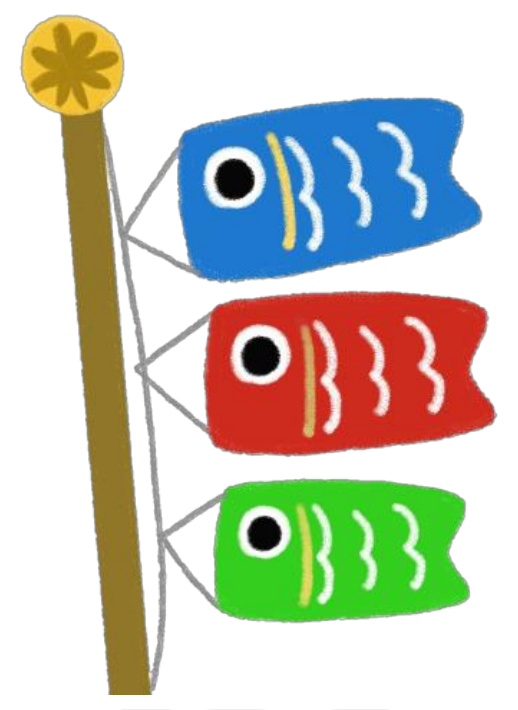
☆参加プレートはジムカウンターに設置します。
10：00に10時～11時枠のプレート
11：00に12時～14時枠のプレート
18：00に19時～20時枠のプレート
20：00に21時のプレート

※当日急遽担当者、種目が変更や中止になる場合がございます。
予めご理解の程よろしくお願いします。

**全プログラム定員制です**

| | 定員 |
|---|---|
| スタジオ 45分間 | 69名 |
| ヨガ＆SlimUP 6PACK ABS | 47名 |
| Z-180 | 38名 |
| バランスボール リズムダンベル | 30名 |

| スタジオ予約受付開始日時 | 毎月25日 21:00- |
|---|---|



HOLIDAY SPORTS CLUB

**２３：００ 閉館　（トレーニングは２２：５０終了）**