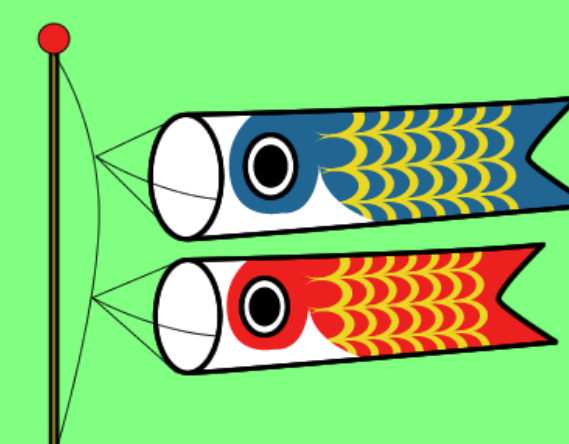


2025年5月



プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ姫路

	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	春のハタヨガ 10:30 (45) 六角	かんたんアクア 11:00 (45) 林	EJ*Light 10:30 (45) 恵谷	かんたんアクア 10:30 (45) 山根	FLORIC 10:30 (45) 野村	かんたんアクア 11:00 (45) 岡本	fine PILATES 10:30 (45) 夏山	かんたんアクア 10:30 (45) 山根	ZUMBA 10:30 (45) 野村		ファイブ ボクシング 10:30 (45) 西橋											
12:00	ランランエアロ 11:30 (45) 小林		Z180 11:45 (45) 恵谷		EXCITE 11:30 (45) 野村			フィットボディ 11:30 (45) 野村		股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 山本	TARGET ABS 11:30 (45) 西橋		TARGET ABS 11:30 (45) 西橋									
13:00	ZUMBA 12:30 (45) 林		6PACK ABS 13:15 (30) 夏山		春のハタヨガ 12:30 (45) 岡本		ステップ30 12:30 (30) 野村		Z180 12:30 (45) 西橋	TARGET AQUA ABS 12:00 (45) 夏山	TARGET HIP 12:30 (30) 榎田											
14:00	ファイブ ボクシング 13:30 (45) 西橋				ZUMBA 13:30 (45) 恵谷		TARGET ABS 13:30 (45) 夏山		ファイブ ボクシング 13:30 (45) 野村		股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 田中											
15:00	FLORIC 14:30 (45) 恵谷		股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 恵谷		青竹ウォーク 14:30 (30) 恵谷		TARGET HIP 14:30 (30) 夏山		EJ*Light 14:30 (45) 夏山													
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>5月 START</p> <p>サイコーの夏にする!</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>あなたを変える スタイリッシュワークアウト</p> <h2>Z180</h2> <p>ゼットワンエイティ</p> <p>Beach Style</p> <p>ビーチスタイル 2025.5-10</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>夏を笑顔で駆け抜ける!</p> </div> </div> <p>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!</p>																					
17:00																						
18:00																						
19:00	EJ*Light 19:00 (45) 大橋		EXCITE 19:00 (45) 野村		ステップ30 19:15 (30) 西橋		Z180 19:00 (45) 野村		股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 恵谷		<p>ご確認ください</p> <p>表示内容</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>プログラム名 開始時間 担当者</p> </div> <p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p>											
20:00	FLORIC 20:00 (45) 恵谷	HITWAVE 20:00 (30) 岡田	BOXING BLUE 20:00 (45) 岡田			fine PILATES 20:00 (45) 夏山	かんたんアクア 20:00 (45) 西橋	ZUMBA 20:00 (45) 野村		AQUA KICK BOXING 19:30 (45) 西橋	BOXING RED 20:00 (45) 西橋											
21:00	股関節ほぐし YOGA 21:00 (45) 恵谷		ZUMBA 21:00 (45) 野村	ミットアクア 20:30 (45) 岡本		BOXING RED 21:00 (45) 夏山		EJ*Light 21:00 (45) 西橋														
22:00	<p>スタジオ参加マグネットに関して</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>場所</th> <th>参加マグネット</th> </tr> <tr> <td>1階フロント カウンター</td> <td>1本目: 開始1時間前 ※10時30分開始の場合は10時 2本目以降: 前のプログラム開始5分後</td> </tr> </table>		場所	参加マグネット	1階フロント カウンター	1本目: 開始1時間前 ※10時30分開始の場合は10時 2本目以降: 前のプログラム開始5分後	<p>プールプログラムに関して</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>コース</th> <th>参加マグネット</th> </tr> <tr> <td>15名以上で2コースに拡大 34名以上で3コースに拡大</td> <td>なし ※参加人数が増えたら参加プレート制に変更になる可能性があります 先着順で定員を超えたとご参加できません</td> </tr> </table>		コース	参加マグネット	15名以上で2コースに拡大 34名以上で3コースに拡大	なし ※参加人数が増えたら参加プレート制に変更になる可能性があります 先着順で定員を超えたとご参加できません	<p>プール 定員 50名</p>		<p>青竹ウォーク 定員 30名</p>		<p>Z-180・ステップ30 ターゲットHIP 定員 49名</p>		<p>ヨガ・ロック筋トレ ピラティス・6P 定員 65名</p>		<p>スタジオ 45分間 定員 86名</p>	
場所	参加マグネット																					
1階フロント カウンター	1本目: 開始1時間前 ※10時30分開始の場合は10時 2本目以降: 前のプログラム開始5分後																					
コース	参加マグネット																					
15名以上で2コースに拡大 34名以上で3コースに拡大	なし ※参加人数が増えたら参加プレート制に変更になる可能性があります 先着順で定員を超えたとご参加できません																					

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)