プログラムスケジュール

2025年5月

ホリデイスポーツクラブ八幡西

	月			火			水		木			土		日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00																10:00
11:00	ZUMBA 10:30(45) NAO	HIIT WAVE 11:00(30) 八木澤	Perfect Body Yoga 11:30(45) 太駄	奇のハタヨガ 10:30(45) 石田	TARGET AQUA ABS 11:00(45) 銭谷		EJ Light 10:30(45) 銭谷	かんたんアクア 11:00(45) 名越	シェイプ for ボクシング 10:30(45) 川上	水中ダンベル 11:00(30) 名越		ZUMBA 10:30(45) 川上	水中ダンベル 11:00(30) 高原	Slim ABS 11:15(30) 銭谷		11:00
12:00	EJ Light 11:45(45) 高濱			FLORIC フローリッチ 11:45(45) 石田			TARGET ABS 11:45(45) 銭谷		新登場! バランスボール 11:45(30) 川上		美姿勢 TRAINING 12:30(45) 名越	フィータボディ 11:45(45) 名越		ZUMBA 12:00(45) 高濱		12:00
13:00	ランランエアロ 13:00(45) 瀧		CLASSIC YOGA 12:45(45) 太駄	フィータボディ 13:00(45) 名越		デトックスヨガ 13:00(45) 石田	EXCITE エアロ 13:00(45) 荒木		FLORIC フローリッチ 12:45(45) 森			シェイプ for ボクシング 13:00(45) 高原		TARGET ABS 13:00(45) 銭谷		13:00
14:00	ステップ30 14:15(30) 川上		CORE コアメイク MAKE 14:00(45) 高濱	EJ Light 14:15(45) 川上	水中ダンベル 14:15(30) 名越		股関節ほぐし YOGA 14:00(45) 森	HIIT WAVE 14:15(30) 八木澤	ZUMBA 14:00(45) 川上		時の香り 13:45(45) 森	新バージョン! Z180 14:15(45) 銭谷				14:00
15:00																15:00
16:00																16:00
17:00																17:00
18:00																18:00
19:00	fine PILATES 19:00(45) 森			TARGET ABS 19:00(45) 銭谷			EXCITE エアロ 19:15(45) 荒木		ZUMBA 19:00(45) 高濱			EJ Light 19:15(45) 銭谷				19:00
20:00	ZUMBA 20:00(45) 川上		リセットヨガ 20:00(45) 森	FLORIC フローリッチ 20:00(45) 森		男性参加OK Sun&Moon 20:00(45) 高戸	EJ Light 20:30(45) 高濱		BOXING ビースト RED 20:00(45) 沖永		骨盤ととのえヨガ 男性参加OK 20:00(45) 高戸	BOXING ビースト BLUE ファイト 20:30(45) 銭谷				20:00
21:00	新バージョン! Z180 21:00(45) 銭谷			BOXING ビースト RED 21:00(45) 川上		時の香り 21:00(45) 森			EJ Light 21:00(45) 香月							21:00

	定員
スタジオ	93名
ヨガ fine PILATES	67名
ROCK 筋トレ Z180 Slim ABS ステップ30	50名
TARGET HIP	49名
ラフア	23名
プール	50名
プール 30分間	36名

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

スタジオ・ラフア 受付開始日時 毎月26日 20:00-

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）