2025年 5月 プログラムスケジュール 米子店

	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	股関節ほぐしYOGA 10:30 - (45)野坂		TARGET ABS 10:30 - (45)野坂		フィータボディ 10:30 - (45)森山		ランランエアロ 10:30 - (45)渡邊					
11:00	シェイプ ザ ボクシング 11:45 - (45)西田		シェイプ ザ ボクシング 11:45 - (45)森山		FLORIC フローリック 11:45 - (45)野坂	かんたんアクア 11:45 - (45)苅田	EJ Light エジライト 11:45 - (45)野坂		TARGET ABS 11:45 - (45)後藤			AQUA KICK BOXING 11:45 - (45)西田
12:00	ZUMBA FITNESS 13:00 - (45)野坂	水中ダンベル 13:00 - (30)西田	fine PILATES 13:00 - (45)野坂		TARGET ABS 13:00 - (45)後藤		シェイプ ザ ボクシング 13:00 - (45)SHUN		ZUMBA FITNESS 13:00 - (45)森山	HIIT WAVE 13:00 - (30)後藤	Z*180 ゼットワンエイティ 12:30 - (45)後藤	
13:00	ダンベル＆チューブ 14:15- (30)西田		Slim UP ABS 14:15- (30)森山		ZUMBA FITNESS 14:15- (45)森山		奇のハタヨガ 14:15 - (45)野坂		シェイプ ザ ボクシング 14:15 - (45)SHUN		EJ Light エジライト 13:30 - (45)森山	
14:00											シェイプ ザ ボクシング 14:30 - (45)川崎	
15:00											ZUMBA FITNESS 15:30 - (45)川崎	
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	fine PILATES 19:15- (45)長廻		Z*180 ゼットワンエイティ 19:15- (45)後藤		ランランエアロ 19:00- (45)渡邊		ダンベル＆チューブ 19:15- (30)西田					
20:00	EJ Light エジライト 20:15- (45)長廻		TARGET ABS 20:15- (45)後藤	HIIT WAVE 20:15 - (30)西田	ZUMBA FITNESS 20:00- (45)渡邊		BOXING BEAST ボクシングビースト BLUE ファイト 20:15- (45)森山	AQUA KICK BOXING 20:15 - (45)西田	ZUMBA FITNESS 20:15- (45)森山			
21:00	ROCK 筋トレ 21:15- (30)後藤		シェイプ ザ ボクシング 21:15 - (45)SHUN		6 PACK ABS 21:00- (30)西田		EJ Light エジライト 21:15- (45)森山		BOXING BEAST ボクシングビースト パーティー RED 21:15- (45)森山			
22:00												
23:00												

PICK UP

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 20:00-

19:00 閉館(トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

プログラムは全て定員制となります。
予約サイトより事前にご予約いただくか
当日参加札をお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB