プログラムスケジュール

2026年3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															
11:00	EJ Light 10:30(45) 名越 ZUMBA fitness 11:30(45) 髙濱	TARGET AQUA ABS 11:00(45) 銭谷	Perfect Body Yoga 男性参加OK 11:30(45) 太駄	春のハタヨガ 10:30(45) 石田 BOXING BEAST Yellow 11:30(45) 川上	AQUA KICK BOXING 11:00(45) 八木澤	デトックスヨガ 11:30(45) 石田	FLORIC フローリック 10:30(45) 八木澤 TARGET ABS 11:45(45) 八木澤	かんたんアクア 11:00(45) 名越	フィータボディ 10:30(45) 名越 BOXING BEAST CMF 11:30(45) 八木澤	水中ダンベル 11:00(30) 川上		ZUMBA fitness 10:30(45) 川上 BOXING BEAST Yellow 11:30(45) 髙原	かんたんアクア 11:00(45) 八木澤	EJ Light 11:00(45) 髙濱 BOXING BEAST パーティRED 12:00(45) 銭谷	
12:00	LADER Bee 12:30(45) 髙濱		CLASSIC YOGA 12:45(45) 太駄	Z180 12:30(45) 八木澤			EJ Light 13:00(45) 銭谷		FLORIC フローリック 12:30(45) 森		BACK MAKE 12:45(45) 八木澤	fine PILATES 12:30(45) 八木澤			
13:00	Excite エアロ 13:30(45) 荒木			ZUMBA fitness 13:30(45) NAO	HIIT WAVE 14:15(30) 川上	HIP MAKE 14:00(45) 八木澤	股関節ほぐしYOGA 14:00(45) 森		EJ Light 13:30(45) 川上		時の香り 13:45(45) 森	バランスボール 13:30(30) 川上			
14:00		かんたんアクア 14:15(45) 八木澤	ナタラージャ 14:00(45) 名越												
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	fine PILATES 19:00(45) 森			BOXING BEAST CMF 19:00(45) 川上			Excite エアロ 19:00(45) 荒木		ZUMBA fitness 19:00(45) 髙濱			EJ Light 19:00(45) 銭谷			
20:00	ZUMBA fitness 20:00(45) 川上		リセットヨガ 20:00(45) 森	FLORIC フローリック 20:00(45) 森		男性参加OK Sun&Moon 20:00(45) 高戸	TARGET ABS 20:00(45) 銭谷		EJ Light 20:00(45) 髙濱		男性参加OK 骨盤ととのえヨガ 20:00(45) 高戸	BOXING BEAST BLUE 20:00(45) 銭谷			
21:00	BOXING BEAST パーティRED 21:00(45) 沖永			EJ Light 21:00(45) 香月		時の香り 21:00(45) 森									

	定員
スタジオ	103名
ヨガ fine PILATES	67名
LADER Bee Z180	50名
TARGET Hip	49名
バランスボール	30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

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB