2026年 3月 プログラムスケジュール 米子店

月

スタジオ	プール
BOXING BEAST Yellow 10:30 - (45)西田	
FLORIC フローリック 11:45 - (45)長廻	
冬のハタヨガ 13:00 - (45)長廻	AQUA KICK BOXING 13:00 - (45)西田
Z*180 ゼットトゥエイティ 19:15- (45)後藤	
EJ Light イージェイライト 20:15- (45)諸遊	
FLORIC フローリック 21:15- (45)大原	

火

スタジオ	プール
fine PILATES 10:30 - (45)石破	
BOXING BEAST Yellow 11:45 - (45)大原	
EJ Light イージェイライト 13:00 - (45)大原	TARGET ABS AQUA 13:00 - (45)後藤
6 PACK ABS 19:15- (30)後藤	
BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:15- (45)後藤	HIIT WAVE 20:15 - (30)西田
EJ Light イージェイライト 21:15- (45)森山	

水

スタジオ	プール
フィータボディ 10:30 - (45)大原	
TARGET ABS 11:45 - (45)大原	かんたんアクア 11:45 - (45)苅田
ZUMBA FITNESS 13:00 - (45)森山	
Excite エクサ 19:15- (45)渡邊	
BOXING BEAST パーティー RED 20:15- (45)森山	かんたんアクア 20:15 - (45)川崎
ZUMBA FITNESS 21:15- (45)川崎	

木

スタジオ	プール
ランランエアロ 10:30 - (45)渡邊	
EJ Light イージェイライト 11:45 - (45)諸遊	
肩ほぐしYOGA 13:00 - (45)石破	
ダンベル＆チューブ 19:15- (30)西田	
BOXING BEAST BLUE ファイト 20:15- (45)大原	AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 20:15 - (45)西田
EJ Light イージェイライト 21:15- (45)大原	

土

スタジオ	プール
TARGET ABS 10:30 - (45)後藤	
BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:45 - (45)後藤	
ZUMBA FITNESS 13:00 - (45)森山	
ZUMBA FITNESS 20:15- (45)森山	
LADER Bee ラダービー 21:15- (45)森山	

日

スタジオ	プール
フィータボディ 11:30 - (45)大原	
BOXING BEAST Yellow 12:30 - (45)長廻	
EJ Light イージェイライト 13:30 - (45)長廻	水中ダンベル 13:30 - (30)西田
BOXING BEAST BLUE ファイト 14:30 - (45)大原	

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。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館（トレーニングは22:50終了）