2026年 3月　プログラムスケジュール　草津

月 Mon

スタジオ
- 10:30 (45) 木村 — BOXING BEAST Yellow
- 11:30 (45) 木村 — ランランエアロ
- 12:30 (45) みほ — FLORIC フローリック
- 13:30 (30) 榊原 — 機能改善ストレッチ
  予約不要。定員なし。

自重エリア
- 10:10 (15) 木村 — タオルdeストレッチ
- 12:00 (20) みほ — うでスッキリ
- 13:00 (20) 榊原 — 台トレ
- 19:00 (20) 野田 — タオルdeストレッチ

火 Tue

スタジオ
- 10:30 (45) みほ — fine PILATES
- 11:30 (45) みほ — フィータボディ
- 12:30 (45) 榊原 — ZUMBA FITNESS
- 13:30 (45) 井守 — 股関節ほぐしYOGA
- 19:30 (45) 木村 — TARGET ABS BURNING バーニング
- 20:30 (45) 辻 — 春のハタヨガ

自重エリア
- 10:10 (15) みほ — ひっこめ下っ腹!
- 12:00 (20) 木村 — のびのびポール
- 13:00 (20) 木村 — タオルdeストレッチ

水 Wed

スタジオ
- 10:30 (45) 小堀 — 春のハタヨガ
- 11:30 (45) 榊原 — BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 12:30 (45) 野田 — EJ Light イージェイライト
- 13:30 (45) 木村 — ZUMBA FITNESS
- 19:15 (45) 辻 — fine PILATES
- 20:15 (45) 野田 — ZUMBA FITNESS
- 21:15 (45) 下村 — BOXING BEAST BLUE ファイト

自重エリア
- 10:10 (15) 内貴 — 背中徹底 柔軟性UP
- 11:00 (20) 榊原 — チューブシェイプ
- 12:00 (20) 内貴 — 棒ストレッチ
- 13:00 (20) みほ — のびのびポール
- 20:00 (20) 下村 — ダンベルdeボディメイク
- 20:30 (20) 下村 — お手軽コアトレーニング

木 Thu

スタジオ
- 10:30 (45) 小野 — ZUMBA FITNESS
- 11:30 (45) 野田 — TARGET ABS BURNING バーニング
- 12:30 (45) 犬井 — ランランエアロ
- 13:30 (30) みほ — TARGET HIP
- 19:30 (45) 榊原 — ZUMBA FITNESS
- 20:30 (45) 榊原 — BOXING BEAST パーティーRED
- 21:30 (30) 榊原 — 台トレ
  予約不要。定員なし。

自重エリア
- 10:10 (15) みほ — 棒ストレッチ
- 11:00 (20) みほ — うでスッキリ
- 12:00 (20) 内貴 — 背中徹底 柔軟性UP
- 13:00 (20) 野田 — 目覚めよ! 真・体幹力!
- 19:00 (20) 野田 — 棒ストレッチ

金 Fri

休館日

土 Sat

スタジオ
- 10:30 (45) 井守 — ヴィンヤサヨガ
- 11:30 (45) 野田 — ZUMBA FITNESS
- 12:30 (45) 野田 — BOXING BEAST BLUE ファイト
- 13:30 (45) 木村 — FLORIC フローリック
- 19:30 (45) 木村 — ランランエアロ

自重エリア

自重エリアにて 少人数制グループエクササイズ ぽたトレ やってます!

※当日急遽担当者、種目が変更や中止になる場合がございます。
予めご理解の程よろしくお願いします。

日 Sun

スタジオ
- 10:30 (45) 野田 — Z180
- 11:30 (45) 榊原 — BOXING BEAST パーティーRED
- 12:30 (45) 榊原 — LADER Bee ラダービー
- 13:30 (45) 木村 — フィータボディ

自重エリア
- 10:10 (15) 野田 — 棒ストレッチ
- 11:00 (20) 木村 — のびのびポール

☆参加プレートはジムカウンターに設置します。
10：00に10時～11時枠のプレート
11：00に12時～14時枠のプレート
18：00に19時～20時枠のプレート
20：00に21時のプレート

19：00閉館（トレーニングは18：50終了）

全プログラム定員制です

	定員
スタジオ45分間	69名
ヨガ & SlimUP 6PACK ABS	47名
Z-180	38名
バランスボール リズムダンベル	30名

スタジオ予約受付開始日時　毎月25日 21:00-

HOLIDAY SPORTS CLUB

23：00　閉館　（トレーニングは22：50終了）