

2026年3月



プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ姫路

	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												
11:00	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 夏山	かんたんアクア 11:00 (45) 林	EJ Light 10:30 (45) 恵谷		FLORIC 10:30 (45) 野村	かんたんアクア 11:00 (45) 岡本	fine PILATES 10:30 (45) 夏山	かんたんアクア 10:30 (45) 大橋	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 野村		BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 福嶋	
12:00	fine PILATES 11:30 (45) 川下		Z*180 11:45 (45) 恵谷		FLORIC 11:30 (45) 野村			フィットボディ 11:30 (45) 野村		股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 山本	TARGET Aqua ABS 12:00 (45) 夏山	TARGET ABS 11:30 (45) 福嶋
13:00	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 林	6PACK ABS 13:00 (30) 夏山		春のハタヨガ 12:30 (45) 岡本		ステップ30 12:30 (30) 大橋		Z*180 12:30 (45) 福嶋		股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 田中		
14:00	TARGET HIP 13:30 (30) 夏山		股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 恵谷		ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 恵谷		BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 夏山		BOXING BEAST RED 13:30 (45) 野村			
15:00	FLORIC 14:15 (45) 恵谷				青竹ウォーク 14:30 (30) 恵谷		TARGET HIP 14:30 (30) 夏山		EJ Light 14:30 (45) 夏山			



友だち登録で 紙が不要!
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます

スタジオ予約
受付開始日時 毎月25日
21:00-

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

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

青竹ウォーク	定員	30名
Z-180・ステップ30 ラダ-bee-ターゲットHIP	定員	49名
ヨガ・6P ピラティス	定員	65名
スタジオ 45分間	定員	95名

19:00	Z*180 19:00 (45) 恵谷	ステップ30 19:15 (30) 大橋	水中ダンベル 19:00 (30) 岡田	ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 福嶋	LADDER Bee 19:00 (45) 野村	股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 恵谷
20:00	EJ Light 20:00 (45) 大橋	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 岡田		FLORIC 20:00 (45) 夏山	TARGET Aqua 20:00 (45) 福嶋	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 野村
21:00	BOXING BEAST CMF 21:00 (45) 恵谷	MITT アクア 20:30 (45) 岡本		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 野村	BOXING BEAST RED 21:00 (45) 福嶋	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 福嶋

スタジオ参加マグネットに関して

場所	参加マグネット
1階フロント カウンター	1本目: 開始1時間前 ※10時30分開館の場合は10時 2本目以降: 前のプログラム開始5分後

プールプログラムに関して

コース	参加マグネット
15名以上で2コースに拡大 34名以上で3コースに拡大	なし ※参加人数が増えたら参加プレート制に変更になる可能性がございます 先着順で定員を超えたとご参加できなくなります

水中ダンベル 定員 30名

プール45分 定員 50名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)