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武庫之荘

月

スタジオ	プール	ラフア
10:30 (45) 下道		
11:30 (45) ★関西	11:30 (45) 下道	
ランランエアロ 12:30 (45) ★関西		
ヨガde骨盤 13:30 (45) 白石		
19:15 (30) 東	ミットアクア 19:15 (45) 佐藤	
20:00 (45) 下道		
21:00 (45) 更谷		

火

スタジオ	プール	ラフア
10:30 (45) Muu		
11:30 (45) Muu	11:15 (45) 田林	
12:30 (45) 田林		
13:30 (45) 田林		
19:00 (45) 小川	かんたんアクア 19:30 (45) 井手	
20:00 (45) 中畑		
21:00 (45) 浜本		

水

スタジオ	プール	ラフア
10:30 (45) 泊	かんたんアクア 11:00 (45) 笹山	ナチュラルグリーン 10:30 (45) 田林
11:30 (45) 更谷	水中ダンベル 12:00 (30) 小林	
12:30 (45) 更谷		時の香り 12:15 (45) 田林
13:30 (45) 田林		Wデザイン 14:00 (45) 小林
19:00 (45) 小川		
20:00 (45) 中本	20:00 (45) 下道	
21:00 (45) 下道		

木

スタジオ	プール	ラフア
10:30 (45) 小林		Coreメイク 10:30 (45) 笹山
11:30 (30) 森	かんたんアクア 11:45 (45) 小林	ほっとエナジー 11:45 (45) 山村
12:15 (45) 伊賀松	水中ダンベル 12:45 (30) 笹山	ほっとエナジー 12:45 (45) 山村
13:15 (45) 伊賀松		ボディケア 14:00 (30) 森
19:30 (45) 下道	水中ダンベル 20:00 (30) 神田	デザインヒップ 19:00 (30) 中本
20:30 (45) 更谷		時の香り 21:00 (45) 中本

土

スタジオ	プール	ラフア
10:30 (45) 泊		ナチュラルグリーン 10:30 (45) 田林
11:30 (45) ★関西	かんたんアクア 11:45 (45) 泊	ほっとベーシック 12:00 (45) 田林
12:30 (45) ★関西		
13:30 (45) 田林		Wデザイン 13:45 (45) 中本
19:30 (45) 伊賀松	水中ダンベル 20:00 (30) 中本	時の香り 19:00 (45) 中本
20:30 (45) 伊賀松		ナチュラルグリーン 21:00 (45) 平良

日

スタジオ	プール	ラフア
10:30 (45) 小川		
11:30 (45) 八木	11:15 (45) 下道	
12:30 (45) 更谷		
13:30 (45) 八木		

19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）

＼ご案内／

担当者名「★関西」の枠は週により担当者（他店舗）が変わります。
ジムエリア掲示板ポスターをよくご確認ください。

■実施日時
毎週月曜日　11:30～、12:30～
毎週土曜日　11:30～、12:30～

プログラムWEB予約開始日時 ※ラフアの予約も含みます	毎月24日 22:00 -	ラフア 全プログラム	定員 12名
スタジオ 45分(道具無し)	定員 70名	プール 45分プログラム	定員 36名
スタジオ ( )マーク付	定員 42名	プール 30分プログラム	定員 24名

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

２３:００閉館（トレーニングは２２:５０終了）