

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 京都

	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	ラフア	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	ラフア
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 笹川			FLORIC 10:30 (45) 森田			EJ-light 10:30 (45) 山下			fine PILATES 10:30 (45) 青木			ラフア 10:30 (45) 藤井			ZUMBA 10:30 (45) 山下	水中ダンベル 11:00 (30) 佐藤	
11:00	BURNING 11:30 (45) 千田		美・Active 11:45 (45) 笹川	美・Active 11:30 (45) 藤井	水中ダンベル 12:00 (30) 千田	SunaMoon 11:35 (45) 森田	春ハタヨガ 11:30 (45) 森田		美・Active 11:30 (45) 青木	美・Active 11:30 (45) 青木		美・Active 11:30 (45) 青木	美・Active 11:30 (45) 青木	美・Active 11:25 (45) 青木	ZUMBA 11:30 (45) 千田			
12:00	美・Active 12:00 (45) 藤井	かんたんアクア 12:00 (45) 藤井		美・Active 12:00 (45) 藤井			美・Active 12:00 (45) 藤井	かんたんアクア 12:30 (30) 佐藤	美・Active 12:30 (30) 佐藤	美・Active 12:30 (30) 佐藤	美・Active 12:30 (30) 佐藤	美・Active 12:30 (30) 佐藤	美・Active 12:30 (30) 佐藤	美・Active 12:30 (30) 佐藤	美・Active 12:30 (30) 佐藤	EJ-light 12:30 (45) 千田		
13:00	美・Active 12:30 (45) 千田			美・Active 12:30 (45) 千田			美・Active 12:30 (45) 千田	かんたんアクア 12:30 (45) 青木	美・Active 12:30 (45) 青木	美・Active 12:30 (45) 青木	美・Active 12:30 (45) 青木	美・Active 12:30 (45) 青木	美・Active 12:30 (45) 青木	美・Active 12:30 (45) 青木	美・Active 12:30 (45) 青木	EJ-light 12:30 (45) 千田		
14:00	美・Active 13:30 (45) 藤井			美・Active 13:30 (45) 千田			美・Active 13:30 (45) 千田	かんたんアクア 13:30 (30) 佐藤	美・Active 13:30 (30) 佐藤	美・Active 13:30 (30) 佐藤	美・Active 13:30 (30) 佐藤	美・Active 13:30 (30) 佐藤	美・Active 13:30 (30) 佐藤	美・Active 13:30 (30) 佐藤	美・Active 13:30 (30) 佐藤	EJ-light 13:30 (45) 山下		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	ZUMBA 19:00 (45) 笹川			6 PACK 19:00 (30) 青木		SunaMoon 19:10 (45) 森田	EJ-light 19:00 (45) 千田			美・Active 19:00 (45) 小原			美・Active 19:00 (45) 田中					
20:00	LAOER Bee 20:00 (45) 青木		美・Active 20:10 (45) 笹川	美・Active 20:00 (45) 山下			美・Active 20:00 (45) 青木			美・Active 20:00 (45) 山下			美・Active 20:00 (45) 山下					
21:00				ZUMBA 21:00 (45) 青木			ZUMBA 21:00 (45) 田中			美・Active 21:00 (45) 山下			美・Active 21:00 (45) 山下					
22:00																		



スタジオ・ラフア予約 受付開始日時	毎月25日 19:00-
スタジオ定員 45分間	定員 65 名
道具を使用する プログラム	定員 49 名
プール	定員 32 名
ラフア	定員 23 名

19:00 閉館 (トレーニングは18:30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

プールプログラムはすべて定員制です。



23:00 閉館 (トレーニングは22:30終了)

