プログラムスケジュール

2026年4月

ホリデイスポーツクラブ八幡西

月

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 髙濵
- 11:30 (45) EJ Light 銭谷
- 12:30 (45) LADER Bee 髙濵
- 13:30 (45) Excite エアロ 荒木
- 19:00 (45) fine PILATES 森
- 20:00 (45) BOXING BEAST バーチャレッド 沖永

プール
- 10:30 (30) 水中ダンベル 八木澤

ラフア
- 11:30 (45) Perfect Body Yoga 太駄
- 12:45 (45) CLASSIC YOGA 太駄
- 女性限定 14:00 (45) HIP MAKE 八木澤
- 20:00 (45) 時の香り 森
- 21:00 (45) FULL BODY MAKE 川上

火

スタジオ
- 10:30 (45) 香のハタヨガ 石田
- 11:30 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト 八木澤
- 12:30 (45) EJ Light 川上
- 13:30 (45) ZUMBA FITNESS NAO
- 19:00 (45) TARGET ABS 銭谷
- 20:00 (45) FLORIC フローリック 森

プール
- 11:00 (45) かんたんアクア 川上

ラフア
- 女性限定 11:30 (45) デトックスヨガ 石田
- 12:30 (45) プチラ～ジャ 名越
- 20:00 (45) Sun&Moon 高戸
- 女性限定 21:00 (45) リセットヨガ 森

水

スタジオ
- 10:30 (45) FLORIC フローリック 八木澤
- 11:45 (45) TARGET ABS 銭谷
- 13:00 (45) BOXING BEAST Yellow 川上
- 14:00 (45) 股関節ほぐしYOGA 森
- 19:00 (45) Excite エアロ 荒木
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 髙濵

プール
- 11:00 (45) かんたんアクア 名越
- 14:15 (45) かんたんアクア 八木澤

木

スタジオ
- 10:30 (45) EJ Light 名越
- 11:30 (45) フィータボディ 名越
- 12:30 (45) FLORIC フローリック 森
- 13:30 (45) Z180 八木澤
- 19:00 (45) ZUMBA FITNESS 川上
- 20:00 (45) EJ Light 香月

プール
- 11:00 (45) AQUA KICK BOXING 八木澤

ラフア
- 女性限定 12:15 (45) BACK MAKE 八木澤
- 13:30 (45) 時の香り 森
- 20:00 (45) 骨盤ととのえヨガ 高戸
- 21:00 (45) 快腸ヨガ 高戸

土

スタジオ
- 10:30 (45) BOXING BEAST Yellow 髙原
- 11:30 (45) ZUMBA FITNESS 川上
- 12:30 (45) fine PILATES 八木澤
- 13:30 (45) TARGET ABS 八木澤
- 19:00 (45) EJ Light 川上
- 20:00 (45) BOXING BEAST BLUE ブルー 銭谷

プール
- 11:00 (45) かんたんアクア 八木澤

日

スタジオ
- 11:00 (45) EJ Light 髙濵
- 12:00 (45) BOXING BEAST バーチャレッド 銭谷

プール

	定員
スタジオ 45分間	103名
fine PILATES	67名
LADER Bee Z180	50名
ラフア	23名
プチラ～ジャ	21名

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

スタジオ・ラフア 受付開始日時 毎月26日 20:00-

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

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）