2026年 4月 プログラムスケジュール 米子店

	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	BOXING BEAST Yellow 10:30 - (45)西田		fine PILATES 10:30 - (45)石破		フィータボディ 10:30 - (45)大原		ランランエアロ 10:30 - (45)渡邊		フィータボディ 10:30 - (45)大原			
11:00	ZUMBA FITNESS 11:45- (30)長廻	AQUA KICK BOXING 11:45 - (45)西田	EJ Light イージェイライト 11:45 - (45)大原		BOXING BEAST Yellow 11:45 - (45)大原	かんたんアクア 11:45 - (45)苅田	ZUMBA FITNESS 11:45 - (45)森山		Z*180 ゼットワンエイティ 11:45 - (45)後藤		TARGET ABS 11:30 - (45)後藤	
12:00	春のハタヨガ 12:45 - (45)長廻		FLORIC フローリック 13:00 - (45)大原	水中ダンベル 13:00 - (30)後藤	TARGET ABS 13:00 - (45)後藤		肩ほぐしYOGA 13:00 - (45)石破		EJ Light イージェイライト 13:00 - (45)大原	TARGET ABS AQUA 13:00 - (45)後藤	ZUMBA FITNESS 12:30 - (45)森山	
13:00											BOXING BEAST BLUE ブライト 13:30 - (45)森山	水中ダンベル 13:30 - (30)西田
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	Z*180 ゼットワンエイティ 19:15- (45)後藤		6 PACK ABS 19:15- (30)後藤		EXCITE ATP 19:15- (45)渡邊		ダンベル＆チューブ 19:15- (30)西田		LADDER Bee ラダービー 19:15- (45)森山			
20:00	FLORIC フローリック 20:15- (45)大原		EJ Light イージェイライト 20:15- (45)森山	HIIT WAVE 20:15 - (30)西田	BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:15- (45)後藤	かんたんアクア 20:15 - (45)川崎	BOXING BEAST BLUE ブライト 20:15- (45)大原	AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 20:15 - (45)西田	ZUMBA FITNESS 20:15- (45)森山			
21:00	EJ Light イージェイライト 21:15- (45)大原		BOXING BEAST パーティー RED 21:15- (45)森山		ZUMBA FITNESS 21:15- (45)川崎		TARGET ABS 21:15- (45)大原		BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:15- (45)西田			
22:00												
23:00												

PICK UP

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 20:00-

19:00 閉館(トレーニングは18:50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

プログラムは全て定員制となります。
予約サイトより事前にご予約いただくか
当日参加札をお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB