2026年4月 プログラムスケジュール 草津

	月 Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thu		金 Fri	土 Sat		日 Sun	
	スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア		スタジオ	自重エリア	スタジオ	自重エリア
10:00		棒ストレッチ 10:10（15）みほ		ひっこめ下っ腹！ 10:10（15）みほ									
11:00	fine PILATES 10:30 (45) みほ		あなたを変えるスタイリッシュワークアウト Z-180 10:30 (45) みほ	のびのびポール 11:00（20）木村	春のハタヨガ 10:30 (45) 小堀	チューブシェイプ 11:00（20）榊原	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 小野	うでスッキリ 11:00（20）みほ		ヴィンヤサヨガ 10:30 (45) 井守		フィータボディ 10:30 (45) 木村	
12:00	FLORIC フローリック 11:30 (45) みほ		ランランエアロ 11:30 (45) 木村	台トレ 12:00（20）榊原	BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:30 (45) 榊原	棒ストレッチ 12:00（20）みほ	TARGET ABS BURNING バーニング 11:30 (45) 石井	のびのびポール 12:00（20）木村		BOXING BEAST パーティー RED 11:30 (45) 木村		LADER Bee ラダービー 11:30 (45) 榊原	
13:00	ランランエアロ 12:30 (45) 榊原		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 榊原	タオルdeストレッチ 13:00（20）木村	EJ Light イージェイライト 12:30 (45) 石井		BOXING BEAST Yellow ビリティ 12:30 (45) 木村	目覚めよ！真・体幹力！ 13:00（20）みほ		EJ Light イージェイライト 12:30 (45) 千田		BOXING BEAST BLUE ファイト 12:30 (45) 榊原	
14:00	機能改善ストレッチ 13:30 (30) 榊原		股関節ほぐしYOGA 13:30 (45) 井守		フィータボディ 13:30 (45) みほ		TARGET HIP ターゲットヒップ 13:30 (30) みほ			FLORIC フローリック 13:30 (45) 木村		ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 木村	
19:00	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 榊原		BOXING BEAST パーティー RED 19:30 (45) 木村		fine PILATES 19:15 (45) 辻	ダンベルdeボディメイク 20:00（20）下村	EJ Light イージェイライト 19:30 (45) 石井			TARGET ABS BURNING バーニング 19:30 (45) 千田			
20:00	TARGET ABS BURNING バーニング 20:30 (45) 木村		春のハタヨガ 20:30 (45) 辻		ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 石井	お手軽コアトレーニング 20:30（20）下村	BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:30 (45) 榊原						
21:00					BOXING BEAST BLUE ファイト 21:15 (45) 下村		バランスボール リズムダンベル 21:30 (30) 榊原						
22:00													
23:00													

予約不要。定員なし。

休館日

☆参加プレートはジムカウンターに設置します。
10：00に10時～11時枠のプレート
11：00に12時～14時枠のプレート
18：00に19時～20時枠のプレート
20：00に21時のプレート

※当日急遽担当者、種目が変更や中止になる場合がございます。
予めご理解の程よろしくお願いします。

19：00閉館
（トレーニングは18：50終了）

全プログラム定員制です

スタジオ45分間	定員 69名
ヨガ & SlimUP 6PACK ABS	定員 47名
Z-180	定員 38名
バランスボール リズムダンベル	定員 30名
スタジオ予約受付開始日時	毎月25日 21:00-

HOLIDAY SPORTS CLUB

23：00 閉館 （トレーニングは22：50終了）