

# 2026年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ姫路

	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																		
11:00	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 夏山	かんたんアクア 11:00 (45) 林	EJ Light 10:30 (45) 恵谷	かんたんアクア 10:30 (45) 山根	FLORIC 10:30 (45) 野村	かんたんアクア 11:00 (45) 岡本	fine PILATES 10:30 (45) 夏山	かんたんアクア 10:30 (45) 大橋	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 野村		BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 福嶋							
12:00	fine PILATES 11:30 (45) 夏山		Z*180 11:45 (45) 恵谷	↑ 7,21日 のみ実施	Excite PRO 11:30 (45) 野村		フィットボタ 11:30 (45) 野村		股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 山本		TARGET ABS 11:30 (45) 福嶋							
13:00	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 林		6PACK ABS 13:00 (30) 夏山		春のハタヨガ 12:30 (45) 岡本		ステップ30 12:30 (30) 大橋		Z*180 12:30 (45) 福嶋	TARGET AQUA ABS 12:00 (45) 夏山	股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 田中							
14:00	TARGET HIP 13:30 (30) 夏山				ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 恵谷		BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 夏山		BOXING BEAST RED 13:30 (45) 野村									
15:00	FLORIC 14:15 (45) 恵谷		股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 恵谷		青竹ウォーク 14:30 (30) 恵谷		TARGET HIP 14:30 (30) 夏山		EJ Light 14:30 (45) 夏山									
16:00											<p>ご確認ください</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名 開始時間 担当者</p>							
17:00																		
18:00																		
19:00	Z*180 19:00 (45) 恵谷		ステップ30 19:15 (30) 大橋	水中ダンベル 19:00 (30) 岡田	ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 福嶋		LADDER Bee 19:00 (45) 野村		股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 恵谷		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)							
20:00	EJ Light 20:00 (45) 大橋	ミットアクア 20:30 (45) 岡本	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 岡田		FLORIC 20:00 (45) 夏山	TARGET ABS 20:00 (45) 福嶋	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 野村	TARGET AQUA ABS 19:30 (45) 福嶋	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 福嶋									
21:00	BOXING BEAST CMF 21:00 (45) 恵谷		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 野村		BOXING BEAST RED 21:00 (45) 夏山		EJ Light 21:00 (45) 福嶋											
22:00	<p>スタジオ参加マグネットに関して</p> <table border="1"> <tr> <th>場所</th> <th>参加マグネット</th> </tr> <tr> <td>1階フロントカウンター</td> <td>1本目: 開始1時間前 ※10時30分開始の場合は10時 2本目以降: 前のプログラム開始5分後</td> </tr> </table>		場所	参加マグネット	1階フロントカウンター	1本目: 開始1時間前 ※10時30分開始の場合は10時 2本目以降: 前のプログラム開始5分後	<p>プールプログラムに関して</p> <table border="1"> <tr> <th>コース</th> <th>参加マグネット</th> </tr> <tr> <td>15名以上で2コースに拡大 34名以上で3コースに拡大</td> <td>なし ※参加人数が増えたら参加プレート制に変更になる場合がございます 先着順で定員を超えたとご参加できなくなります</td> </tr> </table>		コース	参加マグネット	15名以上で2コースに拡大 34名以上で3コースに拡大	なし ※参加人数が増えたら参加プレート制に変更になる場合がございます 先着順で定員を超えたとご参加できなくなります	<p>水中ダンベル 定員 30名</p> <p>プール45分 定員 50名</p>		<p>青竹ウォーク 定員 30名</p> <p>Z-180・ステップ30 ラダ-bee・ターゲットHIP 定員 49名</p> <p>ヨガ・6P ピラティス 定員 65名</p> <p>スタジオ 45分間 定員 95名</p>			
場所	参加マグネット																	
1階フロントカウンター	1本目: 開始1時間前 ※10時30分開始の場合は10時 2本目以降: 前のプログラム開始5分後																	
コース	参加マグネット																	
15名以上で2コースに拡大 34名以上で3コースに拡大	なし ※参加人数が増えたら参加プレート制に変更になる場合がございます 先着順で定員を超えたとご参加できなくなります																	

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)