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武庫之荘

月

スタジオ
- 10:30 (45) 田林 Fine PILATES
- 11:30 (45) 田林 BOXING BEAST Yellow
- 12:30 (45) 中本 EJ Light
- 13:30 (45) 白石 ヨガde骨盤
- 19:30 (45) 下道 ZUMBA FITNESS
- 20:30 (45) 下道 BOXING BEAST RED

プール
- 12:45 (45) 田林 かんたんアクア
- 19:15 (45) 佐藤 ミットアクア

ラフア

火

スタジオ
- 10:30 (45) Muu ZUMBA FITNESS
- 11:30 (45) 泊 EJ Light
- 12:30 (45) 田林 FLORIC フローリック
- 13:30 (45) 田林 Z*180 ゼットワンエイティ
- 19:00 (45) 小川 ハタヨガ
- 20:00 (45) 下道 TARGET ABS
- 21:00 (45) 浜本 ZUMBA FITNESS

プール
- 11:15 (45) 田林 AQUA KICK BOXING
- 19:30 (45) 井手 かんたんアクア

ラフア

水

スタジオ
- 10:30 (45) 泊 フィータボディ
- 11:30 (45) 更谷 ZUMBA FITNESS
- 12:30 (45) 更谷 BOXING BEAST Yellow
- 13:30 (45) 田林 股関節ほぐし YOGA
- 19:00 (45) 小川 FLORIC フローリック
- 20:00 (45) 秋山 ZUMBA FITNESS
- 21:00 (45) 秋山 Excite エアロ

プール
- 11:00 (45) 笹山 かんたんアクア
- 12:00 (30) 小林 水中ダンベル
- 19:30 (30) 中本 HIIT WAVE

ラフア
- 10:30 (45) 田林 ナチュラルグリーン
- 12:15 (45) 田林 時の香り
- 14:00 (45) 小林 Wデザイン
- 20:15 (60) 小川 POWER YOGA

木

スタジオ
- 10:30 (45) 小林 EJ Light
- 11:30 (30) 森 TARGET Hip
- 12:15 (45) 伊賀松 ZUMBA FITNESS
- 13:15 (45) 伊賀松 Excite エアロ
- 19:00 (45) 更谷 EJ Light
- 20:00 (45) 更谷 BOXING BEAST BLUE ファイト
- 21:00 (30) 東 6 PACK ABS

プール
- 11:45 (45) 小林 かんたんアクア
- 12:45 (30) 笹山 水中ダンベル
- 20:00 (30) 中本 水中ダンベル

ラフア
- 10:30 (45) 笹山 Core メイク
- 11:45 (45) 山村 ほっとエナジー
- 12:45 (45) 山村 ほっとエナジー
- 14:00 (30) 森 ボディケア
- 19:00 (30) 中本 デザインヒップ
- 21:00 (45) 中本 時の香り

土

スタジオ
- 10:30 (45) 泊 ZUMBA FITNESS
- 11:30 (45) 三上 フィータボディ
- 12:30 (45) 三上 EJ Light
- 13:30 (45) 田林 ハタヨガ
- 19:30 (45) 伊賀松 Excite エアロ
- 20:30 (45) 伊賀松 ZUMBA FITNESS

プール
- 11:45 (45) 泊 かんたんアクア
- 20:00 (30) 神田 水中ダンベル

ラフア
- 10:30 (45) 田林 ナチュラルグリーン
- 12:00 (45) 田林 ほっとベーシック
- 14:30 (45) 中本 Wデザイン
- 19:00 (45) 中本 時の香り
- 21:00 (45) 平良 ナチュラルグリーン

日

スタジオ
- 10:30 (45) 小川 Fine PILATES
- 11:30 (45) 八木 BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 12:30 (45) 更谷 ZUMBA FITNESS
- 13:30 (45) 八木 Z*180 ゼットワンエイティ

プール
- 11:15 (45) 下道 AQUA KICK BOXING

ラフア

プログラムWEB予約開始日時 ※ラフアの予約も含みます	毎月24日 22:00 -	ラフア 全プログラム	定員 12 名
スタジオ 45分(道具無し)	定員 70 名	プール 45分プログラム	定員 36 名
スタジオ ( )マーク付	定員 42 名	プール 30分プログラム	定員 24 名

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

２３:００閉館（トレーニングは２２:５０終了）