2026年5月 プログラムスケジュール

和歌山店

月

スタジオ
- 10:30 (45) フィーターボディ 三木
- 11:45 (45) Z180 ZONE 三木
- バランスボール 13:00 (30) 井上
- 14:15 (45) 香のハタヨガ 和田
- 19:00 (45) ランランエアロ 石川
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 西橋
- 21:00 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト 西橋

プール
- かんたんアクア 11:30 (45) 石川
- 13:00 (45) AQUA KICK BOXING 三木
- 18:30 (45) AQUA BOXING ボクシングビーストBEAST 宮崎

ラフア
- マットなしでご参加頂けます
- Beauty line 11:30 (45) 井上
- 13:00 (45) 時の香り 和田
- Core メイク 14:15 (45) 井上
- 18:30 (45) W Design ダブルデザイン 井上
- マットなしでご参加頂けます

火

スタジオ
- 10:30 (45) FLORIC フローリック 藤井
- 11:45 (45) ZUMBA FITNESS 藤井
- 13:00 (30) ROCK 筋トレ 三木
- 股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 中野
- 19:00 (45) EJ Light イージェイライト 山口
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 山中

プール
- かんたんアクア 10:30 (45) 三木
- プレートあり
- 水中ダンベル 12:15 (30) 井上
- 18:45 (45) AQUA BOXING ボクシングビーストBEAST 宮崎

ラフア
- Core メイク 10:30 (45) 井上
- SoundUP 11:45 (45) 三木
- ケアヨガ 13:00 (45) 中野
- ナタラ～ジャ 14:15 (45) 井上

水

スタジオ
- ランランエアロ 10:30 (45) 石川
- 11:45 (45) ZUMBA FITNESS 西橋
- 13:00 (45) EJ Light イージェイライト 西橋
- 健康体操 14:15 (30) 三木
- 19:00 (45) fine PILATES 石川
- 20:00 (45) LADER Bee ラダービー 西橋

プール
- かんたんアクア 11:30 (45) 井上
- 13:15 (30) HIIT WAVE 三木
- かんたんアクア 19:00 (45) 山中

ラフア
- 機能改善ストレッチ 11:30 (45) 石川
- ほっとベーシック 13:00 (45) 辻
- W Design ダブルデザイン 14:15 (45) 井上
- マットなしでご参加頂けます
- ナタラ～ジャ 21:00 (45) 山中

木

スタジオ
- EJ Light イージェイライト 10:30 (45) 藤井
- BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 三木
- FLORIC フローリック 13:00 (45) 辻
- TARGET HIP ターゲットヒップ 14:15 (30) 藤井
- EJ Light イージェイライト 19:00 (45) 西橋
- BOXING BEAST BLUE ブルー 20:00 (45) 宮崎
- FLORIC フローリック 21:00 (45) 石川

プール
- AQUA BOXING ボクシングビーストBEAST 10:30 (45) 三木

ラフア
- ほっとベーシック 12:00 (45) 藤井
- MARTIAL WORLD マーシャルワールド 13:15 (45) 三木
- マットなしでご参加頂けます
- 機能改善ストレッチ 20:00 (45) 石川

土

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 山中
- EJ Light イージェイライト 11:45 (45) 山中
- BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 山中
- fine PILATES 14:15 (45) 石川
- Z180 ZONE 19:00 (45) 西橋
- BOXING BEAST パーティーRED 20:00 (45) 西橋

プール
- AQUA BOXING ボクシングビーストBEAST 13:00 (45) 西橋
- HIIT WAVE 19:00 (30) 山中

日

スタジオ
- EJ Light イージェイライト 10:30 (45) 山口
- ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 山中
- TARGET ABS 13:00 (45) 西橋

プール
- プレートあり
- 水中ダンベル 12:00 (30) 山口

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 19:00-

	定員数
プログラム45分	85名
ヨガ fine PILATES	55名
Z180 ZONE / LADER Bee	40名
バランスボール	30名
プール 器具なし	45名
プール 器具あり	30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）