2026年 5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		TARGET ABS 10:30 - (45)大原			
11:00	ZUMBA FITNESS 11:45 - (45)長廻	AQUA KICK BOXING 11:45 - (45)西田	EJ Light 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	FLORIC フローリック 11:45 - (45)大原		フィータボディ 11:45 - (45)大原		Z-180 ZONE 11:30 - (45)後藤	
12:00	癒のハタヨガ 13:00 - (45)長廻		TARGET ABS 13:00 - (45)大原	水中ダンベル 13:00 - (30)後藤	ZUMBA FITNESS 13:00 - (45)森山		股関節ほぐしYOGA 13:00 - (45)石破	AQUA KICK BOXING 13:00 - (45)森山	EJ Light 13:00 - (45)森山		BOXING BEAST CMF ワークアウト 12:30 - (45)西田	
13:00											ZUMBA FITNESS 13:30 - (45)森山	TARGET ABS AQUA 13:30 - (45)後藤
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	6 PACK ABS 19:15- (30)後藤		Z-180 ZONE 19:15- (45)後藤		Excite Tap 19:15- (45)渡邊		ダンベル＆チューブ 19:15- (30)西田		ROCK 筋トレ 19:15- (30)西田			
20:00	BOXING BEAST BLUE ファイト 20:15- (45)大原		EJ Light 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	EJ Light 20:15- (45)大原	AQUA BOXING BEAST 20:15 - (45)西田	ZUMBA FITNESS 20:15- (45)森山			
21:00	FLORIC フローリック 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)後藤		BOXING BEAST BLUE ファイト 21:15- (45)森山			
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