

2026年 6月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 京都

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 土 | | | 日 | | | | | |
|-------|---|-----|-------------------------------|---|-------------------------|-----|---|-----|-----|---|-----|------------------------|---|-----|--------------------------|--------------------------------|-----|---------------------------|--|--|--|
| | スタジオ | プール | ラファ | スタジオ | プール | ラファ | スタジオ | プール | ラファ | スタジオ | プール | ラファ | スタジオ | プール | ラファ | スタジオ | プール | ラファ | | | |
| 10:00 | ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 笹川 | | | BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 千田 | | | EJ Light 10:30 (45) 山下 | | | fine PILATES 10:30 (45) 齊木 | | | ラッパのアフロ 10:30 (45) 藤井 | | | ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 山下 | | | | | |
| 11:00 | かんたんアクア 11:00 (45) 藤井 | | | EJ Light 11:30 (45) 藤井 | | | BOXING BEAST CMF 11:30 (45) 山下 | | | フィットボデイ 11:30 (45) 香掛 | | | BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 香掛 | | | | | HIT WAVE 11:00 (30) 佐藤 | | | |
| 12:00 | | | 美・Active 11:45 (45) 笹川 | | 水中ダンベル 12:00 (30) 千田 | | | | | | | 季節のヨガ 11:35 (45) 前中 | | | かんたんアクア 12:00 (45) 田中 | | | | | | |
| 13:00 | WEST Shape 12:30 (45) 千田 | | | 骨盤ほぐし YOGA 12:30 (45) 小原 | | | かんたんアクア 12:30 (45) 香掛 | | | ステップ30 12:30 (30) 藤井 | | | 夏のハタヨガ 12:30 (45) 齊木 | | | | | | | | |
| 14:00 | PICK UP フィットボデイ 13:30 (45) 藤井 | | SUMO 13:30 (45) 佐藤 女性限定 | WEST Shape 13:30 (45) 山下 | | | 姿勢改善ヨガ 13:45 (45) 小原 | | | ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 田中 | | | ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 香掛 | | | | | | | | |
| 15:00 | SPARK FES 2026 Premiere Event フェスプレミア 輝きを、体感せよ。 FLORIC 東岸和田店(大阪) 浦田 裕子 | | | SPARK FES 2026 Premiere Event フェスプレミア 輝きを、体感せよ。 MIDDLE (3~6年) 平野店(大阪) 門脇 楓 | | | SPARK FES 2026 Premiere Event フェスプレミア 輝きを、体感せよ。 MIDDLE (3~6年) 半田店(愛知) 中島 梓 | | | 6月 START 6つの感覚を磨け。 接地点 空間 運動 反応 リズム 脱力 LAADER Bee ラダービー ノリノリな楽曲が新たに登場! | | | | | | | | | スタジオ・ラファ予約 毎月25日 受付開始日時 19:00- | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | スタジオ定員 45分間 65 名 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 道具を使用する プログラム 49 名 | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プール 32 名 | | |
| 19:00 | fine PILATES 19:00 (45) 藤澤 | | | ROLL 19:00 (30) 千田 女性限定 | | | | | | 骨盤ほぐし YOGA 19:00 (45) 小原 | | | BOXING BEAST パーティ BEAST RED 19:00 (45) 田中 | | | | | | ラファ 23 名 | | |
| 20:00 | LAADER Bee 20:00 (45) 香掛 | | | | | | | | | ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 山下 | | | スロー フローヨガ 20:10 (45) 小原 | | | | | | 19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了) | | |
| 21:00 | PICK UP ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 三上 | | | | | | SUMO 20:15 (45) 香掛 女性限定 | | | WEST Shape 21:00 (45) 山下 | | | EJ Light 20:00 (45) 山下 | | | | | | ご確認ください。 | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | PICK UP WEST Shape 21:00 (45) 山下 | | | 寝たままヨガ 21:10 (45) 小原 | | | | | | 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者 プールプログラムはすべて定員制です。 | | |

23:00 閉館 (トレーニングは22:30終了)

HOLIDAY SPORTS CLUB