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八幡西

	月			火			水		木			土		日	
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	BOXING BEAST Yellow 10:30(45) 川上			夏のハタヨガ 10:30(45) 石田	水中ダンベル 10:30(30) 八木澤		FLORIC フローリック 10:30(45) 八木澤	水中ダンベル 10:30(30) 名越	EJ Light イージェイ ライト 10:30(45) 名越	AQUA KICK BOXING 10:30(45) 八木澤		ZUMBA FITNESS 10:30(45) 髙濵	かんたんアクア 10:30(45) 八木澤		
11:00	ZUMBA FITNESS 11:45(45) 川上		Perfect Body Yoga 11:30(45) 太駄	BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:30(45) 八木澤		デトックスヨガ 11:30(45) 石田	Z180 ZONE 11:45(45) 八木澤		TARGET ABS 11:45(45) 八木澤			fine PILATES 11:45(45) 八木澤		EJ Light イージェイ ライト 11:00(45) 髙濵	
12:00			女性限定 CLASSIC YOGA 12:45(45) 太駄	フィータボディ 12:30(45) 名越		女性限定 艶ROLL 12:45(30) 八木澤								BOXING BEAST Yellow 12:00(45) 髙原	
13:00	Excite エアロ 13:00(45) 荒木			ZUMBA FITNESS 13:30(45) NAO			EJ Light イージェイ ライト 13:00(45)川上		FLORIC フローリック 13:00(45) 森		プチラ～ジャ 13:00(45) 名越	LADER Bee ラダービー 13:00(45) 髙濵			
14:00			Sound Move 14:00(45) 八木澤		かんたんアクア 14:15(45) 名越		骨盤ほぐしYOGA 14:00(45) 森				女性限定 BACK MAKE 14:00(45) 八木澤				
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	FLORIC フローリック 19:00(45) 森			fine PILATES 19:00(45) 森			Excite エアロ 19:00(45) 荒木		ZUMBA FITNESS 19:00(45) 髙濵			BOXING BEAST CMF ワークアウト 19:00(45) 川上			
20:00	BOXING BEAST BLUE ブルー 20:00(45) 銭谷			BOXING BEAST パーティーRED 20:00(45) 沖永		Sun&Moon 20:00(45) 髙戸	ZUMBA FITNESS 20:00(45) 川上		EJ Light イージェイ ライト 20:00(45) 香月		骨盤ととのえヨガ 20:00(45) 髙戸	EJ Light イージェイ ライト 20:00(45) 川上			
21:00						骨盤ととのえヨガ 21:00(45) 髙戸					快腸ヨガ 21:00(45) 髙戸				

スタジオ 45分間	定員	103 名
fine PILATES	定員	67 名
LADER Bee Z180	定員	50 名
ラフア	定員	23 名
プチラ～ジャ 艶ROLL	定員	21 名

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

スタジオ・ラフア 受付開始日時	毎月26日 20:00-

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB