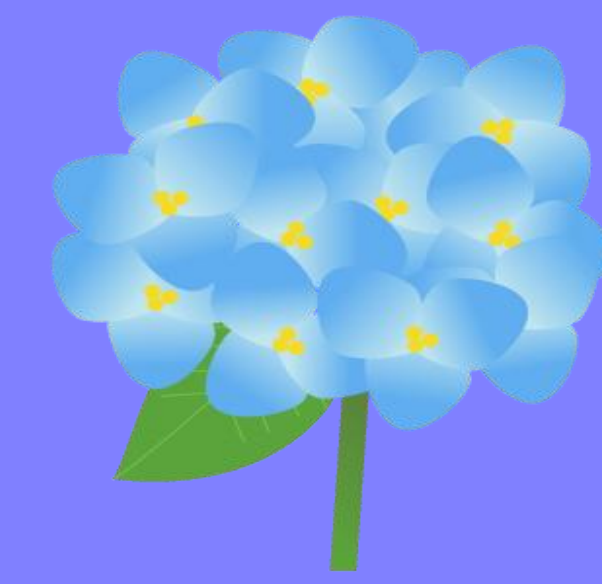


2026年6月



プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ姫路

	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												
11:00	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 夏山	かんたんアクア 11:00 (45) 林	EJ Light 10:30 (45) 恵谷	かんたんアクア 10:30 (45) 山根	FLORIC 10:30 (45) 野村		fine PILATES 10:30 (45) 夏山	かんたんアクア 10:30 (45) 大橋	ZUMBA 10:30 (45) 野村		BOXING BEAST CMP 10:30 (45) 福嶋	
12:00	fine PILATES 11:30 (45) 夏山			Z180 ZONE 11:45 (45) 恵谷	↑ 23,30日 のみ実施	EXCITE FFD 11:30 (45) 野村		フィットボディ 11:30 (45) 野村		FLORIC 11:30 (45) 野村	TARGET ABS 11:30 (45) 福嶋	
13:00	ZUMBA 12:30 (45) 林		6PACK ABS 13:00 (30) 夏山		夏のハタヨガ 12:30 (45) 岡本		ステップ30 12:30 (30) 大橋		Z180 ZONE 12:30 (45) 福嶋	TARGET AQUA ABS 12:00 (45) 夏山	骨盤ほぐしYOGA 12:30 (45) 田中	
14:00	TARGET HIP 13:30 (30) 夏山				ZUMBA 13:30 (45) 恵谷		BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 夏山		BOXING BEAST RED 13:30 (45) 夏山			
15:00	FLORIC 14:15 (45) 恵谷		骨盤ほぐしYOGA 14:00 (45) 恵谷		青竹ウォーク 14:30 (30) 恵谷		TARGET HIP 14:30 (30) 夏山		EJ Light 14:30 (45) 夏山			

6月 START

ターゲットアブス
TARGET ABS
ウエスト
Shape
ウエストシェイプ

ウエストにメリハリ!

6月 START

HELL

ほぐし、整える。

骨盤ほぐしYOGA

6月 START

夏に負けない、強いカラダ。

夏のハタヨガ

6月 START

6つの感覚を磨け。

6 SENSE

接地 空間
連動 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!

19:00	EJ Light 19:00 (45) 大橋		ステップ30 19:15 (30) 大橋	水中ダンベル 19:00 (30) 岡田	ZUMBA 19:00 (45) 福嶋		LAADER Bee 19:00 (45) 野村		骨盤ほぐしYOGA 19:00 (45) 恵谷		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	Z180 ZONE 20:00 (45) 恵谷	ミットアクア 20:30 (45) 岡本	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 岡田		FLORIC 20:00 (45) 夏山	TARGET AQUA ABS 20:00 (45) 福嶋	ZUMBA 20:00 (45) 野村	TARGET AQUA ABS 19:30 (45) 福嶋	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 福嶋			
21:00	初代 CMP 21:00 (45) 大橋		ZUMBA 21:00 (45) 野村		BOXING BEAST BLUE 21:00 (45) 林	1か月限定!	EJ Light 21:00 (45) 福嶋					

青竹ウォーク	定員	30名
Z-180・ステップ30 ラダービー・ターゲットHIP	定員	49名
ヨガ・6P ピラティス	定員	65名
スタジオ 45分間	定員	95名

水中ダンベル	定員	30名
プール45分	定員	50名

スタジオ参加マグネットに関して

場所	参加マグネット
1階フロント カウンター	1本目: 開始1時間前 ※10時30分開始の場合は10時 2本目以降: 前のプログラム開始5分後

プールプログラムに関して

コース	参加マグネット
15名以上で2コースに拡大 34名以上で3コースに拡大	なし ※参加人数が増えたら参加プレート制に変更になる可能性があります 先着順で定員を超えたとご参加できなくなります

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)