# 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武庫之荘

## 月

**スタジオ**
- 10:30 (45) Fine PILATES 田林
- 11:30 (45) BOXING BEAST Yellow 田林
- 12:30 (45) EJ Light 中本
- 13:30 (45) 夏のハタヨガ 田林
- 19:00 (45) Z*180 田林
- 20:00 (45) EJ Light 更谷
- 21:00 (30) 6PACK ABS 東

**プール**
- 12:45 (45) AQUA KICK BOXING 小林
- 19:15 (45) ミットアクア 佐藤

**ラフア**

## 火

**スタジオ**
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 浜本
- 11:30 (45) EJ Light 泊
- 12:30 (45) FLORIC フローリック 田林
- 13:30 (45) Z*180 田林
- 19:00 (45) 夏のハタヨガ 小川
- 20:00 (45) BOXING BEAST BLUE 更谷
- 21:00 (45) ZUMBA FITNESS 浜本

**プール**
- 11:15 (45) かんたんアクア 田林

**ラフア**

## 水

**スタジオ**
- 10:30 (45) フィータボディ 泊
- 11:30 (45) ZUMBA FITNESS 更谷
- 12:30 (45) BOXING BEAST Yellow 更谷
- 13:30 (45) 骨盤ほぐしYOGA 田林
- 19:00 (45) FLORIC フローリック 小川
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 秋山
- 21:00 (45) Excite エアロ 秋山

**プール**
- 11:30 (45) かんたんアクア 笹山
- 20:00 (30) 水中ダンベル 中本

**ラフア**
- 10:30 (45) Wデザイン 小林
- 12:15 (45) 時の香り 田林
- 14:30 (45) ナチュラルグリーン 田林
- 20:15 (60) POWER YOGA 小川

## 木

**スタジオ**
- 10:30 (45) EJ Light 小林
- 11:30 (30) バランスボール 泊
- 12:15 (45) ZUMBA FITNESS 伊賀松
- 13:15 (45) Excite エアロ 伊賀松
- 19:30 (45) TARGET ABS 中島
- 20:30 (45) BOXING BEAST パーティー RED 中島

**プール**
- 11:45 (45) かんたんアクア 小林
- 12:45 (30) 水中ダンベル 笹山
- 20:00 (30) HIIT WAVE 中本

**ラフア**
- 10:30 (45) Coreメイク 笹山
- 11:45 (45) ほっとエナジー 山村
- 12:45 (45) ほっとエナジー 山村
- 19:00 (30) くびれデザイン 中本
- 21:00 (45) 時の香り 中本

## 土

**スタジオ**
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 泊
- 11:30 (45) フィータボディ 三上
- 12:30 (45) EJ Light 三上
- 13:30 (45) 夏のハタヨガ 田林
- 19:30 (45) Excite エアロ 伊賀松
- 20:30 (45) ZUMBA FITNESS 伊賀松

**プール**
- 11:45 (45) かんたんアクア 泊
- 20:00 (30) 水中ダンベル 神田

**ラフア**
- 10:30 (45) ナチュラルグリーン 田林
- 12:00 (45) ほっとベーシック 田林
- 14:30 (45) Wデザイン 中本
- 19:00 (45) 時の香り 中本
- 21:00 (45) ナチュラルグリーン 平良

## 日

**スタジオ**
- 10:30 (45) Fine PILATES 小川
- 11:30 (45) BOXING BEAST ハリウッドワールド 更谷
- 12:30 (45) ZUMBA FITNESS 下道
- 13:30 (45) TARGET ABS 中島

**プール**
- 11:15 (45) AQUA BOXING BEAST 中島

**ラフア**

**19:00 閉館** （トレーニングは18:50終了）

| | | |
|---|---|---|
| プログラムWEB予約開始日時 ※ラフアの予約も含みます | 毎月24日 22:00 - | |
| スタジオ 45分(道具無し) | 定員 | 70 名 |
| スタジオ ( )マーク付 | 定員 | 42 名 |
| ラフア 全プログラム | 定員 | 12 名 |
| プール 45分プログラム | 定員 | 36 名 |
| プール 30分プログラム | 定員 | 24 名 |

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）**