2026年 6月　プログラムスケジュール　草津

月 Mon

スタジオ
- 10:30 (45) fine PILATES みほ
- 11:30 (45) FLORIC フローリック みほ
- 12:30 (45) ランランエアロ 榊原
- 13:30 (30) 機能改善ストレッチ 榊原

予約不要。定員なし。

自重エリア
- 10:10 (15) 棒ストレッチ みほ

火 Tue

スタジオ
- 10:30 (45) Z180 ZONE みほ
- 11:30 (45) ランランエアロ 木村
- 12:30 (45) ZUMBA FITNESS 榊原
- 13:30 (45) 骨盤ほぐしYOGA 井守
- 19:30 (45) ZUMBA FITNESS 榊原
- 20:30 (45) TARGET ABS ウエストShape 木村

自重エリア
- 10:10 (15) あしやせエクササイズ みほ
- 11:00 (20) のびのびポール 木村
- 12:00 (20) もも尻 榊原
- 13:00 (20) タオルdeストレッチ 木村
- 19:00 (20) 機能改善ストレッチ 船木

水 Wed

スタジオ
- 10:30 (45) 夏のハタヨガ 小堀
- 11:30 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト 榊原
- 12:30 (45) EJ Light イージェイライト 石井
- 13:30 (45) フィータボディ みほ
- 19:15 (45) fine PILATES 辻
- 20:15 (45) ZUMBA FITNESS 石井
- 21:15 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 下村

自重エリア
- 10:10 (15) 背中徹底柔軟性UP 内貴
- 11:00 (20) チューブシェイプ 榊原
- 12:00 (20) 棒ストレッチ みほ
- 20:00 (20) ダンベルdeボディメイク 下村
- 20:30 (20) お手軽コアトレーニング 下村

木 Thu

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 小野
- 11:30 (45) TARGET ABS ウエストShape 石井
- 12:30 (45) BOXING BEAST Yellow モビリティ 木村
- 13:30 (30) TARGET HIP ターゲットヒップ みほ
- 19:30 (45) EJ Light イージェイライト 石井
- 20:30 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト 榊原
- 21:30 (30) 30 workout 榊原

予約不要。定員なし。

自重エリア
- 10:10 (15) 棒ストレッチ 内貴
- 11:00 (20) うでスッキリ みほ
- 12:00 (20) のびのびポール 木村
- 13:00 (20) 目覚めよ！真・体幹力！ みほ

金 Fri

休館日

土 Sat

スタジオ
- 10:30 (45) ヴィンヤサヨガ 井守
- 11:30 (45) BOXING BEAST パーティーRED 木村
- 12:30 (45) EJ Light イージェイライト 千田
- 13:30 (45) FLORIC フローリック 木村
- 19:30 (45) TARGET ABS ウエストShape 千田

自重エリア
- 10:10 (15) チューブシェイプ 船木
- 11:00 (20) 機能改善ストレッチ 船木

日 Sun

スタジオ
- 10:30 (45) フィータボディ 木村
- 11:30 (45) LADDER Bee ラダービー 榊原
- 12:30 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 榊原
- 13:30 (45) ZUMBA FITNESS 木村

自重エリア

☆参加プレートはジムカウンターに設置します。
10：00に10時～11時枠のプレート
11：00に12時～14時枠のプレート
18：00に19時～20時枠のプレート
20：00に21時のプレート

※当日急遽担当者、種目が変更や中止になる場合がございます。
予めご理解の程よろしくお願いします。

楽しさで、カラダ動き出す！ もっと楽しく！ MORE FUN! 初心者対象 HOLIDAY SPORTS CLUB

19：00閉館（トレーニングは18：50終了）

全プログラム定員制です

スタジオ45分間	定員 69名
ヨガ & SlimUP 6PACK ABS	定員 47名
Z-180	定員 38名
バランスボール リズムダンベル	定員 30名
スタジオ予約受付開始日時	毎月25日 21:00-

HOLIDAY SPORTS CLUB

23：00　閉館　（トレーニングは22：50終了）