

2025年5月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ福岡梅林

	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	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
11:00	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
12:00	スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ	
13:00	スタジオ	プール			スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	プール
14:00	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
15:00												
16:00	<div data-bbox="513 672 1259 953" data-label="Complex-Block"> <p>5月 START サイコーの夏にする！</p> <p>あなたを変える スタイリッシュワークアウト</p> <p>Z-180 ビート ワンエイティ</p> <p>Beach Style ビーチスタイル 2025.5.10</p> <p>夏を笑顔で駆け抜ける！</p> <p>まるで夏のビーチでワークアウト！ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう！</p> </div>											
17:00												
18:00												
19:00	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	ご確認ください。	
21:00	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		表示内容 プログラム名	
22:00												

スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 22:00-

スタジオ 45分間	定員 83名	Z-180	定員 40名
ヨガ ピラティス	定員 60名	ターゲットHIP 6PACK&SlimUP	定員 40名
ROCK筋トレ 体操シリーズ	定員 60名	PMサーキット パワーマックス	定員 22名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

2025年5月

ホットプログラムスケジュール

福岡梅林店

月

火

水

木

土

日

1F Lafuaスタジオ

10:00						10:00
11:00		ほっとパーシクク 10:30~(45)樋口				11:00
12:00	Nature Yoga 11:45~(45)吉松	肩関節 ジョイントオープナー 11:45~(45)瀧			姿勢改善ヨガ 12:00~(45)金子	12:00
13:00	ほっとパーシクク 13:00~(45)倉元				ほっとパーシクク 12:15~(45)松本	13:00
14:00					ほっとパーシクク 13:15~(45)臼井	14:00
15:00					Coreトレ 14:15~(45)TOMOKO	15:00
16:00	ほっと フリータイム 14:00~18:00	ほっと フリータイム 13:00~18:00				16:00
17:00					ほっと フリータイム 15:15~19:30	17:00
18:00						18:00
19:00	HOTアプス 19:00~(45)福元	Coreトレ 19:15~(45)中村				19:00
20:00					ほっとパーシクク 20:15~(45)村山	20:00
21:00		安眠ヨガ 20:30~(45)村山				21:00
22:00	マット不要 Feel Music 21:30~(45)杉山					22:00

⇒ヨガ系

⇒有酸素系
トレーニング系

⇒ほっとフリータイム

※店頭予約不可

WEB予約受付開始
4月26日(土) 22:00~

定員 22名
(14)名
(ナタラージャ)
(コアトレ)
(HOTアプス)

●プログラムはWEB予約又は当日空席プレートで参加可能です。

●WEB予約者はプログラム開始までにご入室下さい。

●当日キャンセル待ちを希望される方は、フロントにあるキャンセル待ち台帳にご記入ください。



23:00 閉館