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古賀

月

スタジオ
- 10:30（45）NAMI シェイプ for ボクシング
- プレート設置 10:35
- 11:30（45）NAMI 奇のハタヨガ
- プレート設置 11:35
- 12:30（30）薄 バランスボール
- プレート設置 12:35
- 13:15（45）小林 フィータボディ
- プレート設置 13:20
- 14:15（45）吉村 EJ-Light

プール
- 11:30（30）土師 HIIT WAVE
- 水中ダンベル 12:15（30）小林

火

スタジオ
- 10:30（45）神田 ZUMBA FITNESS
- プレート設置 10:35
- 11:30（45）NAMI FLORIC フローリック
- プレート設置 11:35
- 12:30（30）大島 Slim up ABS
- プレート設置 12:35
- 13:15（30）小林 TARGET HIP
- プレート設置 13:20
- 14:00（45）西 股関節ほぐしYOGA

ラフア
- 女性限定 10:30（45）村山 アロマヨガ
- 11:45（45）神田 りらくヨガ
- 13:00（45）川久保 健やかヨガ

水

スタジオ
- 10:30（45）塩川 奇のハタヨガ
- プレート設置 10:35
- 11:30（45）藤原 ZUMBA FITNESS
- プレート設置 11:35
- 12:30（30）薄 TARGET HIP
- プレート設置 12:35
- 13:15（45）鈴木 EJ-Light
- プレート設置 13:20
- 14:15（45）藤原 ランランエアロ

ラフア
- 11:45（45）塩川 ほっとベーシック
- 女性限定 13:00（45）塩川 アロマヨガ
- 14:15（45）鈴木 Sun&Moon

木

スタジオ
- 10:30（45）兼光 EJ-Light
- プレート設置 10:35
- 11:30（45）NAMI fine PILATES
- プレート設置 12:35
- ムーブストレッチ 12:30（30）大島
- プレート設置 12:35
- 青竹ウォーク 13:15（30）花澤
- プレート設置 13:20
- 14:00（45）小林 シェイプ for ボクシング

プール
- 11:45（45）兼光 かんたんアクア

ラフア
- 10:30（45）大島 CORE MAKE コアメイク
- 11:45（45）花澤 癒しの空間
- 13:00（45）NAMI ホットFLORIC

土

スタジオ
- 10:30（45）NAMI フィータボディ
- プレート設置 11:35
- 11:30（45）NAMI FLORIC フローリック
- プレート設置 10:35
- 12:30（45）赤木 ZUMBA FITNESS
- プレート設置 12:35
- 13:30（45）半田 Z-180 ゼットワンエイティ

プール
- 14:00（30）迫 HIIT WAVE

ラフア
- ホットで 12:00（30）迫 6 PACK ABS
- 女性限定 13:00（45）NAMI 時の香り

日

スタジオ
- 11:00（45）藤原 TARGET ABS
- プレート設置 11:05
- 12:00（45）兼光 ZUMBA FITNESS
- プレート設置 12:05
- 13:00（45）小林 シェイプ for ボクシング

ラフア
- 13:00（45）兼光 SoundUp

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 22:00-

	定員
スタジオ45分間	67名
プール	36名
ヨガ・Z180 ピラティス ターゲットヒップ	40名
6 PACK ABS Slimup ABS	40名

TOPICS

友だち登録で 紙が不要！
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック！

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます
店舗名 ホリデイスポーツクラブ福岡古賀

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

すべて定員制となります。
プレートをお取り頂きご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

月 ラフア
- プレート設置 17:30 フローヨガ 19:15（45）神田
- プレート設置 19:20 ZUMBA FITNESS 20:15（45）神田
- プレート設置 20:20 Z-180 ゼットワンエイティ 21:15（45）吉村

火
- プレート設置 17:30 BOXING BEAST BLUE ファイト 19:15（45）鈴木
- プレート設置 19:20 EJ-Light 20:15（45）藤原
- プレート設置 20:20 ROCK筋トレ 21:15（30）大西
- TARGET ABS 20:30（45）鈴木
- ROCK筋トレ

水
- ほっとベーシック 19:30（45）NAMI
- プレート設置 17:30 fine PILATES 19:30（45）NAMI
- プレート設置 19:35 ZUMBA FITNESS 20:30（45）赤木

水 ラフア
- メディカルピラティス 19:30（45）川内
- ホットFLORIC 20:45（45）NAMI

木
- プレート設置 17:30 TARGET HIP 19:00（30）小林
- プレート設置 19:05 FLORIC フローリック 19:45（45）NAMI
- プレート設置 19:50 シェイプ for ボクシング 20:45（45）赤木

木 ラフア
- 女性限定 時の香り 19:30（45）鈴木
- Feel Music♪ 20:45（45）鈴木

土
- プレート設置 17:30 EJ-Light 19:30（45）吉村
- プレート設置 19:35 BOXING BEAST パーティー RED 20:30（45）藤原

メディカルピラティス

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）