

2025年8月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ宇部

	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 フュータボデュ		スタジオ TARGET ABS		スタジオ FLORIC		スタジオ DOMINGO'S BREAKFAST Yellow		スタジオ ZUMBA		スタジオ ZUMBA			
11:00	10:30 (45) 喜納		10:30 (45) SAE		10:30 (45) 青木		10:30 (45) 徳野		10:30 (45) 木村		10:30 (45) 西			
12:00	水中ダンベル ハタヨガ 11:30 (30) 國吉		水中ダンベル TARGET HIP 11:45 (30) 國吉	HIIT WAVE 11:30 (30) 齋藤	ZUMBA 11:45 (45) 青木	TARGET AQUA 11:30 (45) SAE	fine PILATES 11:45 (45) 齋藤	水中ダンベル 11:30 (30) 山口	ランランエアロ 11:30 (45) 木村		Z-180 11:30 (45) 徳野			
13:00	Slim ABS 13:15 (30) 山口		骨盤ほぐし YOGA 13:00 (45) 齋藤	かんたんアクア 13:15 (45) 山口	バランスボール 13:15 (30) 徳野	ZUMBA 13:00 (45) SAE	かんたんアクア 13:15 (45) 飛田	かんたんアクア 13:30 (30) 飛田	fine PILATES 12:30 (45) SAE		DOMINGO'S BREAKFAST Yellow 12:30 (45) 西			
14:00	DOMINGO'S BREAKFAST Yellow 14:15 (45) 飛田		ZUMBA 14:15 (45) 邸(キユウ)		TARGET ABS 14:15 (45) 西	EJ Light 14:15 (45) 喜納		FLORIC 14:15 (45) SAE <small>T 13:30よりプレート配布開始</small>		AQUA BOXING BEAST 13:30 (45) 西	EJ Light 13:30 (45) 飛田	HIIT WAVE 14:00 (30) 喜納		
15:00	<table border="1"> <tr> <td>スタジオ 45分間</td> <td>定員</td> <td>76名</td> </tr> </table>											スタジオ 45分間	定員	76名
スタジオ 45分間	定員	76名												
16:00	<table border="1"> <tr> <td>ロック筋トレ ヨガ ファインピラティス</td> <td>定員</td> <td>60名</td> </tr> </table>											ロック筋トレ ヨガ ファインピラティス	定員	60名
ロック筋トレ ヨガ ファインピラティス	定員	60名												
17:00	<table border="1"> <tr> <td>Z-180 ターゲットHIP 6PACK・SlimUP ABS</td> <td>定員</td> <td>42名</td> </tr> </table>											Z-180 ターゲットHIP 6PACK・SlimUP ABS	定員	42名
Z-180 ターゲットHIP 6PACK・SlimUP ABS	定員	42名												
18:00	<table border="1"> <tr> <td>バランス ボール</td> <td>定員</td> <td>30名</td> </tr> </table>											バランス ボール	定員	30名
バランス ボール	定員	30名												
19:00	<table border="1"> <tr> <td>プール</td> <td>定員</td> <td>36名</td> </tr> </table>											プール	定員	36名
プール	定員	36名												
19:00	ZUMBA 19:00 (45) 西		Z-180 19:00 (45) 西		TARGET HIP 19:15 (30) 福岡		fine PILATES 19:00 (45) 徳野		EJ Light 19:00 (45) 宗像		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)			
20:00	DOMINGO'S BREAKFAST BLUE 20:00 (45) 徳野		EJ Light 20:00 (45) 西	AQUA BOXING BEAST 20:00 (45) 徳野	FLORIC 20:00 (45) 徳野	TARGET AQUA 20:00 (45) 西	ZUMBA 20:00 (45) 木村	かんたんアクア 20:00 (45) 喜納	DOMINGO'S BREAKFAST RED 20:00 (45) 西		ご確認ください。			
21:00	6 PACK ABS 21:00 (30) 大久保	←ご参加する場合は、 フェイスタオルをお持ちください	DOMINGO'S BREAKFAST CMP 21:00 (45) 喜納		ZUMBA 21:00 (45) 徳野		骨盤ほぐし YOGA 21:00 (45) 飛田		TARGET ABS 21:00 (45) 喜納		表示内容 プログラム名 開始時間 担当			
22:00	Information ①		Information ②				Information ③							
スタジオ予約 受付開始日時		毎月26日 22:00-	プールプログラムの定員に関しまして 24名までは2コースでの実施 25名以上から3コースで実施させていただきます				プログラム・その他の問い合わせがありましたらお気軽にご連絡ください ホリデイスポーツクラブ宇部 TEL:0836-36-7011							

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

プログラムは全て定員制となります。