

ホリデイスポーツクラブ佐賀

| 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                                                        |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 11:00                                                        |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 12:00                                                        |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 13:00                                                        |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 14:00                                                        |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 15:00                                                        | <div>おすすめ<br/>プログラム</div>                                                               |                                                                    | <div>8月<br/>限定</div> <div>8月<br/>START</div> <div>8月<br/>限定</div> <div>まつりだ！<br/>まつりだ！！</div> <div>ENJOY<br/>EJ-<br/>Light<br/>祭<br/>EDITION</div> <div>わっしょい<br/>わっしょい</div> <div>8月<br/>START</div> <div>背骨と体幹アプローチ編</div> <div>未来の私をつくる<br/>fine<br/>PILATES<br/>フラインピラティス</div> |                                               | <div>8月<br/>START</div> <div>ターゲットアプス<br/>TARGET<br/>BOUNCE<br/>CORE</div> <div>パウンスコア</div> <div>8月<br/>START</div> <div>ターゲットアプスアクア<br/>TARGET<br/>AQUA<br/>BOUNCE<br/>CORE</div> <div>パウンスコア</div> |                                                    | <div>デビュー！</div> <div>BOXING<br/>BEAST<br/>PARTY<br/>RED</div> <div>月曜日 18:30～ 鶴野 桜子</div> |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 16:00                                                        |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 17:00                                                        |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 18:00                                                        | <div>デビュー！</div> <div>BOXING<br/>BEAST<br/>PARTY<br/>RED</div> <div>18:30 (45) 鶴野</div> |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               | <div>スタジオ予約<br/>受付開始日時</div> <div>毎月26日<br/>19:00-</div>                                                                        | 18:00 |                                             |                                    |
| 19:00                                                        | <div>ZUMBA<br/>FITNESS</div> <div>19:30 (45) 濱野</div>                                   |                                                                    | <div>新バージョン！</div> <div>BOXING<br/>BEAST<br/>TARGET<br/>CORE</div> <div>19:15 (45) 平井</div>                                                                                                                                                                                         |                                               | <div>BOXING<br/>BEAST<br/>BLUE<br/>フィット</div> <div>19:30 (45) 池田</div>                                                                                                                                |                                                    | <div>FLORIC<br/>フローリック</div> <div>19:15 (45) 鶴田</div>                                      |                                                      | <div>BOXING<br/>BEAST<br/>PARTY<br/>RED</div> <div>19:15 (45) 大嶋</div>        | <div>19:00 閉館<br/>(トレーニングは18:50終了)</div>                                                                                        | 19:00 |                                             |                                    |
| 20:00                                                        |                                                                                         | <div>かんたん<br/>アクア</div> <div>20:45 (45) 濱野</div>                   | <div>ZUMBA<br/>FITNESS</div> <div>20:15 (45) 池田</div>                                                                                                                                                                                                                               |                                               | <div>Z*180<br/>ザットワンエイタイ</div> <div>20:30 (45) 山口</div>                                                                                                                                               | <div>かんたん<br/>アクア</div> <div>20:30 (45) 青柳</div>   | <div>ラッパ<br/>エアロ</div> <div>20:15 (45) 吉丸</div>                                            | <div>かんたん<br/>アクア</div> <div>20:30 (45) 寺井</div>     | <div>ENJOY<br/>EJ-<br/>Light<br/>祭<br/>EDITION</div> <div>20:15 (45) 鬼木</div> | <div>ご確認ください。</div> <div>表示内容</div> <div>プログラム名<br/>開始時間 担当者</div> <div>特別対応期間プログラムは全て定員制となります。<br/>プレートをお取りいただき、ご参加ください。</div> | 20:00 |                                             |                                    |
| 21:00                                                        | <div>パワーマックス</div> <div>21:30 (30) 山口</div>                                             | <div>骨盤ほぐしYOGA</div> <div>21:15 (45) 平井</div>                      | <div>ROCK<br/>筋トレ</div> <div>21:30 (30) 鬼木</div>                                                                                                                                                                                                                                    |                                               | <div>新バージョン！</div> <div>fine<br/>PILATES</div> <div>21:15 (45) 平井</div>                                                                                                                               |                                                    | <div>ZUMBA<br/>FITNESS</div> <div>21:15 (45) 大嶋</div>                                      | 21:00                                                |                                                                               |                                                                                                                                 |       |                                             |                                    |
| 22:00                                                        |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                            |                                                      |                                                                               |                                                                                                                                 | 22:00 |                                             |                                    |
| <div>スタジオ</div> <div>45分間</div> <div>定員</div> <div>86名</div> |                                                                                         | <div>ヨガ<br/>PILATES<br/>ROCK筋トレ</div> <div>定員</div> <div>59名</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div>Z-180</div> <div>定員</div> <div>44名</div> |                                                                                                                                                                                                       | <div>TARGET HIP</div> <div>定員</div> <div>40名</div> |                                                                                            | <div>バランス<br/>ボール</div> <div>定員</div> <div>32名</div> |                                                                               | <div>パワー<br/>マックス</div> <div>定員</div> <div>26名</div>                                                                            |       | <div>プール</div> <div>定員</div> <div>45名</div> | <div>HOLIDAY<br/>SPORTS CLUB</div> |

**23:00 閉館** （トレーニングは22:50終了）