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熊本北

月

スタジオ
- 10:30 (45) EJ Light 新平
- 11:30 (45) シェイプ&ボクシング 森下
- 12:30 (45) Z180 吉田
- 13:30 (45) TARGET ABS 甲斐
- 19:00 (45) TARGET ABS 髙橋
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 坂井
- 21:00 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 髙橋

プール
- ミットアクア 13:15 (45) 小倉

火

スタジオ
- 10:30 (45) FLORIC フローリック 原田千恵
- 11:30 (45) ZUMBA FITNESS 博田
- バランスボール 12:30 (30) 吉田
- 13:15 (45) ランランエアロ 森山
- 14:15 (45) ZUMBA FITNESS 森山
- 19:15 (30) ステップ30 斉藤
- 20:00 (45) ランランエアロ 斉藤
- 21:00 (45) EJ Light 髙橋

プール
- 11:00 (30) 水中ダンベル 吉田
- 13:15 (45) TARGET AQUA ABS 森下
- 20:00 (45) TARGET AQUA ABS 髙橋

水

スタジオ
- 10:30 (45) TARGET ABS 森下
- 11:30 (45) ランランエアロ 野田
- 12:30 (30) TARGET HIP 吉田
- 13:15 (45) 股関節ほぐしYOGA 今村
- 14:15 (45) シェイプ&ボクシング 吉田
- 19:00 (45) fine PILATES 岩永
- 20:00 (45) EJ Light 黒木
- 21:00 (45) BOXING BEAST RED パーティー 甲斐

プール
- 11:00 (45) かんたんアクア 吉田
- 13:15 (30) 水中ダンベル 木村
- 20:00 (30) 水中ダンベル 堀内

木

スタジオ
- 10:30 (45) ランランエアロ 櫻井
- 11:30 (45) 癒のハタヨガ 原田千恵
- 12:30 (30) Slim UP ABS 木村
- 13:15 (45) ZUMBA FITNESS 髙橋
- 14:15 (45) フィータボディ 甲斐
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 博田
- 21:00 (45) FLORIC フローリック 原田理絵

プール
- ミットアクア 10:30 (45) 小倉
- かんたんアクア 13:00 (45) 吉田

土

スタジオ
- 11:00 (45) ZUMBA FITNESS 坂井
- 12:00 (45) Z180 吉田
- 13:00 (45) fine PILATES 今村
- 14:00 (45) EJ Light 甲斐
- 20:00 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 森下
- 21:00 (45) ZUMBA FITNESS 池側

プール
- かんたんアクア 10:30 (45) 吉田

日

スタジオ
- 10:30 (45) Excite エアロ 野田
- 11:30 (45) ZUMBA FITNESS 髙橋
- 12:30 (45) シェイプ&ボクシング 堀内
- 13:30 (45) EJ Light 髙橋

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
HOLIDAY SPORTS CLUB

スタジオ 45分間	定員	92名
ヨガ ピラティス	定員	60名
Z-180 ステップ30 ROCK筋トレ ターゲットHIP	定員	45名
バランスボール Slim UP ABS PACK ABS	定員	35名
プール	定員	40名
スタジオ予約受付開始日時	毎月26日	19:00-

23:00　閉館　（トレーニングは22：50終了）