

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大牟田

	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	10:30 (45) 上田	10:30 (45) 伊藤	10:30 (45) 三次	10:30 (45) 比嘉	10:30 (45) 上田	10:30 (45) 草野	10:30 (45) 早井	10:30 (45) 伊藤		10:30 (45) 上田		10:30 (45) 深川
12:00									11:00 (45) 塩塚			
	11:30 (45) 早井	11:30 (30) 三次	11:30 (45) 西川	11:30 (30) 草野	11:30 (45) 濱野		11:30 (45) 西川	11:30 (30) 三次			12:00 (45) 上田	
13:00											12:00 (45) 浜永	
	12:30 (45) 早井		12:30 (45) 早井		12:30 (45) 濱野		12:30 (45) 塩塚		13:00 (45) 深川			13:00 (45) 塩塚
14:00												
	13:30 (45) 三次		13:30 (45) 早井		13:30 (45) 伊藤		13:30 (45) 三次		14:00 (45) 深川		14:00 (45) 深川	14:00 (45) 深川
15:00												
			14:30 (45) 浜永				14:30 (30) 塩塚					
16:00	<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</p> <p>ゼットワンエイティ</p> <p>Beach Style</p> <p>ビーチスタイル</p> <p>2025.5-10</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> <p>夏を笑顔で駆け抜ける！</p>											
17:00												
18:00												
19:00											<p>スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 19:00-</p> <p>19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)</p>	
	19:00 (45) 深川		19:00 (45) 塩塚		19:00 (45) 塩塚		19:15 (30) 山崎		19:00 (45) 永松			
20:00											<p>ご確認ください。</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名</p> <p>開始時間 担当者</p> <p>全てのスタジオプログラムは定員制です。フロントにある参加プレートをお取りになり開始時間の5分前までにスタジオへお越しください。</p> <p></p>	
	20:00 (45) 上田	20:15 (30) 山崎	20:00 (45) 塩塚	20:00 (45) 永松	20:00 (45) 博田	20:15 (30) 青柳	20:00 (45) 深川	20:00 (45) 江頭	20:00 (45) 安食	20:00 (45) 永松		
21:00												
	21:00 (45) 江頭		21:00 (45) 上田		21:00 (45) 塩塚		21:00 (45) 深川		21:00 (30) 長友			
22:00												

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)