

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小倉南

	月			火			水			木			土			日			
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	
10:00																			
11:00	10:30 (45) NATSU		癒しの空間 10:30 (45) 柄本	FLORIC 10:30 (45) 磯部	かんたんアクア 10:45 (45) 林田	ほっとパーリツク 10:30 (45) 坂元	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 山根	HITWAVE 10:30 (30) 磯部	Body Make Yoga 10:45 (45) 西村	ハタヨガ 10:30 (45) 西村	Hot FLORIC 10:30 (45) 磯部	フィット ホクラング 10:30 (45) 柄本	かんたんアクア 10:45 (45) 末永		ランランエアロ 10:30 (45) 矢嶋				
12:00	11:45 (45) 末永	11:30 (45) 柄本		ZUMBA 11:30 (45) 末永			フィット ポテ 11:45 (45) 磯部		SoundUp 12:00 (45) 坂元	TARGET HIP 11:30 (30) 林田		ほっとパーリツク 11:30 (45) 西村		Hot FLORIC 11:30 (45) 柄本	バランスボール 11:30 (30) 柄本	HITWAVE 11:30 (30) 東尾			
13:00	12:45 (45) 山根		SunMoon 13:00 (45) 西村	ハタヨガ 12:30 (45) 磯部		時の香り 12:45 (45) 米田	フィット ホクラング 13:00 (45) 川上			fine PILATES 12:15 (45) 米田				EJ-Light 13:00 (45) 矢嶋		フィット ホクラング 12:15 (45) 矢嶋			
14:00			時の香り 14:15 (45) 西村											SunMoon 14:15 (45) 磯部			Coreメイク 14:00 (45) 柄本		
15:00	PICK UP			pick Up!!			5月 START サイコーの夏にする!			あなたを変える スタイリッシュワークアウト Z-180 ピットワンエイティ Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10			夏を笑顔で駆け抜ける!						
16:00	4月 START 「歩く力」が健康の力幸! あなたの身体にフィットする! フィットポテ ふくらはぎと足関節に注目!																		
17:00																			
18:00																			
19:00	19:00 (45) 磯部	19:00 (30) 東尾		ハタヨガ 19:00 (45) 山根	水中ダンベル 19:15 (30) 矢嶋		EJ-Light 19:00 (45) NATSU		Hot FLORIC 19:00 (45) 柄本	EJ-Light 19:15 (45) 矢嶋		Hot Body Make 19:00 (45) 柄本		FLORIC 19:00 (45) 矢嶋	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)				
20:00	20:00 (45) 矢嶋		ほっとエナジー 20:00 (45) 磯部	Z-180 20:00 (45) 末永		ほっとパーリツク 20:00 (45) 西村	BOXING BLUE 20:00 (45) 川上	かんたんアクア 20:00 (45) 柄本		TARGET ABS 20:15 (45) 末永				ZUMBA 20:00 (45) 末永				予約受付 開始日時 毎月25日 18:00-	
21:00			時の香り 21:15 (45) 末永	ZUMBA 21:00 (45) 矢嶋			ZUMBA 21:00 (45) 川上		ナマステ 21:00 (45) 末永					6PACK ABS 21:00 (30) 豊阪		ほっとパーリツク 21:00 (45) 末永		HOLIDAY SPORTS CLUB	
22:00									女性限定										ホリデイスポーツクラブ小倉南店 TEL 093-932-2277

23:00閉館(トレーニングは22:50終了)