

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福岡東

	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	FLORIC 10:30 (45) TOMOKO		姿勢すっきり YOGA 10:30 (45) 谷川	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) YUMI			スイ-タボティ 10:45 (45) 中山ま		癒しの空間 10:30 (45) 長	TARGET ABS 11:00 (45) 森田		fine PILATES 11:00 (45) 中山ま	リフレッシュ アロマ 10:30 (45) YUMI	ZUMBA 11:00 (45) 木下					
12:00	Z180 11:30 (45) TOMOKO			EJ Light 11:30 (45) 木下			赤のハタヨガ 11:45 (45) 長	かんたんアクア 12:00 (45) 中山ま		ZUMBA 12:00 (45) 森田	AQUA KICK 12:15 (45) 中山ま	フィット ボクシング 12:00 (45) 中山ま	パワーフロー 11:30 (45) YUMI	TARGET ABS 12:00 (45) 佐藤					
13:00	EJ Light 12:30 (45) 石坂		アロマヨガ 12:30 (45) TOMOKO	青竹ウォーク 12:30 (30) 小西			ZUMBA 12:45 (45) 広重		ボディメイク YOGA 12:45 (45) 藤田	TARGET HIP 13:00 (30) 石坂		EJ Light 13:00 (45) 佐藤		EJ Light 13:00 (45) 平田					
14:00	ZUMBA 13:30 (45) 神田	AQUA BOXING 13:30 (45) 兼光		ランランエアロ 13:15 (45) 中山ま	HITWAVE 13:30 (30)				SoundUP 14:00 (45) 兼光	フィット ボクシング 13:45 (45) 佐藤				6 PACK ABS 14:00 (30) 森た		HITWAVE 14:15 (30)			
15:00			赤い花のヨガ 14:30 (45) 神田										Body シェイプ ヨガ 14:30 (45) 大嶺						
16:00	<div data-bbox="786 934 2033 1407"> <p>5月 START</p> <p>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> <h2>Z180</h2> <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>夏を笑顔で駆け抜ける！</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> </div>																		
17:00																			
18:00																			
19:00	fine PILATES 19:15 (45) 兼光	HITWAVE 19:30 (30)	リンパデトックス YOGA 19:00 (45) 藤田	ZUMBA 19:15 (45) 平田			FLORIC 19:15 (45) 平田		二身体操 ヨガ 19:30 (45) 大嶺	EJ Light 19:15 (45) 佐藤		Z180 19:30 (45) 森は	身体をほぐす 19:00 (45) 藤田	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)					
20:00	EJ Light 20:15 (45) 中山ゆ	水中ダンベル 20:15 (30)	マインドフルネス YOGA 20:00 (45) 藤田	BOXING 19:30 (45) 佐藤	かんたんアクア 20:00 (45) 兼光		EJ Light 20:15 (45) 兼光	TARGET ABS 20:00 (45) 中山ゆ		BOXING BLUE 20:15 (45) 木下	水中ダンベル 20:00 (30)	ZUMBA 20:30 (45) 佐藤	呼吸で整える 20:00 (45) 藤田	スタジオ予約 受付開始日時	毎月26日 21:00-	スタジオ 45分間	定員 85名	プール	定員 36名
21:00	Z180 21:15 (45) 平田			TARGET HIP 21:15 (30) 兼光			ZUMBA 21:15 (45) 中山ゆ		アロマデトックス YOGA 20:45 (45) 大嶺	ROCK 筋トレ 21:15 (30) 森				ヨガ & Z180 ステップ30	定員 45名	TARGET-HIP 青竹ウォーク バクシングボール ROCK 筋トレ	定員 30名		
22:00														遊ぶ、楽しむ、フィットネス					
 <p>ホリデイスポーツクラブ</p>																			

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)