

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			赤い糸 YOGA 14:30 (45) 神田										Body シェイプ YOGA 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 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																									
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		二身体重 コア 19:30 (45) 大嶺	EJ Light 19:15 (45) 佐藤		Z180 19:30 (45) 森は	身体をほぐす YOGA 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) 兼光	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		水中ダンベル 20:00 (30)		ZUMBA 20:30 (45) 佐藤	呼吸で整える YOGA 20:00 (45) 藤田	<div data-bbox="2374 1533 2775 1638"> <p>スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 21:00-</p> </div>											
21:00	Z180 21:15 (45) 平田			BOXING 20:15 (45) 佐藤			ZUMBA 21:15 (45) 中山ゆ		アロマデトックス YOGA 20:45 (45) 大嶺	BOXING 20:15 (45) 木下				<div data-bbox="2374 1648 2775 1774"> <table border="1"> <tr> <td>スタジオ 45分間</td> <td>定員 85名</td> <td>プール</td> <td>定員 36名</td> </tr> <tr> <td>ヨガ & Z180 ステップ30</td> <td>定員 45名</td> <td>TARGET-HIP 青竹ウォーク バクシングボール ROCK 筋トレ</td> <td>定員 30名</td> </tr> </table> </div>				スタジオ 45分間	定員 85名	プール	定員 36名	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
スタジオ 45分間	定員 85名	プール	定員 36名																						
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														<div data-bbox="2374 1795 2775 1953"> <p>遊ぶ、楽しむ、フィットネス</p> <h2>HOLIDAY</h2> <p>SPORTS CLUB</p> <p>ホリデイスポーツクラブ</p> </div>											

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)