2026年3月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ佐賀

月

スタジオ
- 10:30 (45) フィータボディ 濱野
- 11:30 (45) BOXING BEAST Yellow 大嶋
- 新バージョン！ 12:30 (45) 春のハタヨガ 吉丸
- 13:30 (30) TARGET HIP KANAKO
- 19:30 (45) ZUMBA FITNESS 濱野
- 20:30 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 山口
- 21:30 (45) fine PILATES 平井

プール
- 10:30 (45) AQUA BOXING BEAST 平井
- 20:45 (45) かんたんアクア 濱野

ラフア
- ほっとフリータイム 10：00～12：00 ※祝日の場合開催無し
- ほっとベーシック 13:30 (45) 吉丸
- ほっとフリータイム 15：00～18：00 ※祝日の場合開催無し
- ホットレ 19:15 (45) 池田

火

スタジオ
- 10:30 (45) FLORIC フローリック 鶴田
- 11:30 (45) ZUMBA FITNESS 鶴田
- 12:30 (45) fine PILATES 大嶋
- 19:15 (45) TARGET ABS BURNING バーニング 平井
- 20:15 (45) ZUMBA FITNESS 池田
- 新バージョン！ 21:15 (45) 股関節ほぐしYOGA 平井

プール
- TARGET ABS AQUA BURNING バーニング 13:00 (45) 池田

ラフア
- ほっとフリータイム 10：00～12：00 ※祝日の場合開催無し
- SoundUP 13:30 (45) 大嶋
- ほっとフリータイム 15：00～19：00 ※祝日の場合開催無し
- ボディケア 20:15 (45) 寺井

水

スタジオ
- 10:30 (45) EJ Light KANAKO
- 11:30 (45) TARGET ABS BURNING バーニング 大嶋
- 12:30 (45) ZUMBA FITNESS 岡田
- 19:30 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 池田
- 20:30 (45) EJ Light 鶴野

プール
- 13:00 (45) AQUA BOXING BEAST 大嶋
- 20:30 (45) かんたんアクア 江口

ラフア

木

スタジオ
- 10:30 (45) Excite エアロ 濱野
- 11:30 (45) Z-180 ゼットワンエイティ 大嶋
- 12:30 (30) バランスボール KANAKO
- 13:15 (45) ZUMBA FITNESS 大嶋
- 19:15 (45) FLORIC フローリック 鶴田
- 20:15 (45) ランランエアロ 吉丸
- 21:15 (45) BOXING BEAST パーティRED 鶴野

プール
- かんたんアクア 13:00 (45) 濱野
- かんたんアクア 20:30 (45) 寺井

ラフア
- バントレ 10:30 (45) KANAKO
- FLORIC HOT Edition 14:15 (45) 平井
- ほっとフリータイム 16：00～19：00 ※祝日の場合開催無し
- 時の香り 20:15 (45) 平井
- 身体が硬い人向けYOGA 21:15 (45) 濱野

土

スタジオ
- 10:30 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト KANAKO
- 11:30 (45) EJ Light 平井
- 新バージョン！ 12:30 (45) 股関節ほぐしYOGA 高橋
- 20:00 (45) BOXING BEAST パーティRED 大嶋
- 21:00 (45) ZUMBA FITNESS 大嶋

プール
- AQUA KICK BOXING 13:00 (45) KANAKO

ラフア

日

スタジオ
- 11:00 (45) Z-180 ゼットワンエイティ 山口
- 12:00 (45) BOXING BEAST Yellow 平井
- 13:00 (45) FLORIC フローリック 平井

プール
- ビーチスタイルVer

ラフア

ファイナルプログラム

【鶴野】	【山口】	【平井】
3/25（水）	3/30（月）	3/31（火）
20：30～（60）	20：30～（45）	20：15～（60）
EJ Light	BOXING BEAST BLUE ファイト	World ダンス
担当：鶴野、鬼木	担当：山口、池田	担当：社員3名

オンライン予約受付開始
毎月26日19：00～

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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

スタジオ45分間	ヨガ PILATES	Z-180	TARGET HIP	バランスボール	プール	ラフア
定員 86名	定員 59名	定員 44名	定員 40名	定員 32名	定員 45名	定員 23名

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）