

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福岡梅林

	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	リセットヨガ 10:30 (45) KURUMI			Z-180 10:30 (45) 瀧		ほっとベーシック 10:30 (45) 樋口	ファイアホビ 10:30 (45) 金子	TARGET ABS 10:45 (45) 福元				股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 村山			ZUMBA 10:30 (45) 金子	AQUA BOXING 10:45 (45) 小川		パワーヨガ 10:45 (45) 松本
12:00	GMP 11:45 (45) 平嶋			EJ LIGHT 11:45 (45) 平嶋	水中ダンベル 11:45 (30) 倉元	骨盤調整ヨガ 11:45 (45) 瀧	FLORIC 11:45 (45) 瀧				TARGET ABS 11:45 (45) 福元	かんたんアクア 11:30 (45) KURUMI			FLORIC 11:45 (45) TOMOKO		姿勢改善ヨガ 12:00 (45) 金子	GMP 11:45 (45) 平嶋
13:00	ファイアホビ 13:00 (45) 金子	かんたんアクア 13:15 (45) 平嶋	ほっとベーシック 13:00 (45) 倉元	LAOPER Bee 13:00 (45) 福元			ZUMBA 13:00 (45) 瀧				Z-180 13:00 (45) KURUMI			Z-180 13:00 (45) TOMOKO		Sun&Moon 13:15 (45) 樋口	ZUMBA 13:00 (45) 瀧	
14:00	PMサーキット 14:15 (45) 福元		ほっとフリータイム 14:00 ~18:00 ※祝日開催なし			ほっとフリータイム 13:00 ~18:00 ※祝日開催なし	Z-180 14:15 (45) 平嶋				春のハタヨガ 14:15 (45) 吉田			6PACK ABS 14:15 (30) 小川		Coreトレ 14:15 (45) TOMOKO	パワーマックス 14:15 (30) 阿南	
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	TARGET MIP 19:30 (30) 杉山			HOTアブス 19:00 (45) 福元	Z-180 19:15 (45) 平嶋	Coreトレ 19:15 (45) 中村	EJ LIGHT 19:15 (45) 杉山				TARGET ABS 19:15 (45) TOMOKO				パワーマックス 19:30 (30) 阿南			
20:00	BLUE 20:15 (45) 杉山	水中ダンベル 20:15 (30) 廣石		TARGET ABS 20:15 (45) 福元	AQUA BOXING 20:00 (45) 小島	安眠ヨガ 20:30 (45) 村山	ZUMBA 20:15 (45) 金子	AQUA BOXING 20:00 (45) 小川				fine PILATES 20:15 (45) TOMOKO	水中ダンベル 20:15 (30) 長野		ZUMBA 20:15 (45) 杉山	かんたんアクア 20:00 (45) 長野	ほっとベーシック 20:15 (45) 村山	
21:00				Feel Music 21:15 (45) 杉山	パワーマックス 21:15 (30) 阿南		GMP 21:15 (45) 平嶋				ZUMBA 21:15 (45) 山科							
22:00																		



ほっとフリータイム  
15:15 ~19:30  
※祝日開催なし

スタジオ/ラファ 予約受付 開始日時 毎日26日 22:00-

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。  
プログラム名 開始時間 担当者

各週でプログラム変更いたします。  
1週目 fine PILATES  
2週目 FLORIC  
3週目 fine PILATES  
4週目 FLORIC

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)



# グループトレーニングスケジュール

月	火	水	木	土	日
プレート番号①	プレート番号①	プレート番号①	プレート番号①	プレート番号①	
<b>腰痛改善 ストレッチ</b>	タオルを使って 肩スッキリ	<b>スマホ首 おすすめストレッチ</b>	ピラティスボールを使った <b>腹筋引き締め</b>	<b>足腰強化 スクワット</b>	
10:40 西之園	10:40 倉元	10:40 杉村	10:40 福元	10:40 平識	
プレート番号②	プレート番号②	プレート番号②	プレート番号②		
<b>日替わり筋トレ ～選んでトレーニング～</b>	ストレッチボールde <b>肩甲骨リセット</b>	毒素をためにくい マッサージ&ストレッチ	<b>姿勢改善 ストレッチ</b>		
11:40 倉元	11:40 野間	11:40 樋口	11:40 吉武		
プレート番号③			プレート番号③		
毒素をためにくい マッサージ&ストレッチ			足のむくみが 気になる方の青竹ふみ		
13:40 樋口			13:40 西之園		

プレート番号①

**足腰強化  
スクワット**

10:40 樺山

各曜日各枠に記載のある  
番号のプレートをお取りください。

設置場所: 2階ジムカウンター  
※プレート番号①のみ1階フロント設置