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熊本北

月

スタジオ
- 10:30 (45) EJ-Light 新平
- 11:30 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト 新平
- 12:30 (45) フィータボディ 小倉
- 13:30 (45) Z180 吉田

プール
- 10:30 (30) 水中ダンベル 木村
- 13:30 (45) ミットアクア 小倉

火

スタジオ
- 10:30 (45) FLORIC フローリック 原田千恵
- 11:30 (45) ZUMBA FITNESS 博田
- 13:15 (45) ランランエアロ 森山
- 14:15 (45) ZUMBA FITNESS 森山

プール

水

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 坂井
- 11:30 (45) ランランエアロ 野田
- 13:15 (45) 股関節ほぐし YOGA 今村
- 14:15 (45) BOXING BEAST Yellow 吉田

プール
- 11:00 (45) かんたんアクア 吉田

木

スタジオ
- 10:30 (45) ランランエアロ 櫻井
- 11:30 (45) 春のハタヨガ 原田千恵
- 13:15 (45) ZUMBA FITNESS 髙橋
- 14:15 (45) EJ-Light 新平

プール
- 10:30 (45) かんたんアクア 小倉
- 13:00 (45) かんたんアクア 吉田

土

スタジオ
- 11:00 (45) ZUMBA FITNESS 坂井
- 12:00 (45) Z180 吉田
- 13:00 (45) fine PILATES 今村

プール
- 10:30 (45) かんたんアクア 吉田
- 11:30 (30) 水中ダンベル 木村

日

スタジオ
- 10:30 (45) Excite エアロ 野田
- 11:30 (45) BOXING BEAST Yellow 堀内
- 12:30 (45) ZUMBA FITNESS 髙橋
- 13:30 (45) EJ-Light 髙橋

友だち登録で 紙が不要!
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QR コード・店舗名検索の
2 種類で友だち登録ができます
店舗名 ホリデイスポーツクラブ 熊本北

19:00 以降

- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 坂井
- 21:00 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 髙橋

- 19:15 (30) ステップ30 斉藤
- 20:00 (45) ランランエアロ 斉藤
- 21:00 (45) TARGET ABS 髙橋

- 20:00 (45) AQUA KICK BOXING 髙橋

- 20:00 (45) EJ-Light 髙橋
- 21:00 (45) ZUMBA FITNESS 髙橋

- 20:00 (45) AQUA KICK BOXING 堀内

- 19:15 (45) LADER Bee ラダービー 博田
- 20:15 (45) ZUMBA FITNESS 博田
- 21:15 (45) FLORIC フローリック 原田理絵

- 20:00 (30) 水中ダンベル 山本

- 19:00 (45) fine PILATES 岩永
- 20:00 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト 深川
- 21:00 (45) ZUMBA FITNESS 池側

- 20:00 (30) 水中ダンベル 澤井

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
HOLIDAY SPORTS CLUB

スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 19:00-	スタジオ 45分間	定員 92名	ヨガ ピラティス	定員 60名
Z-180 ステップ30 ラダーBee ターゲットHIP	定員 45名	バランスボール Slim ABS 6PACK ABS	定員 35名	プール	定員 40名

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）