

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大牟田

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:30	ラッパ エアロ	HITWAVE	fine PILATES	AQUA KICK	股関節ほぐし YOGA	かんたん アクア	ZUMBA FITNESS	水中 エアロ		かんたん アクア	ZUMBA FITNESS	
11:00	10:30 (45) 上田	10:30 (30) 三次	10:30 (45) 三次	10:30 (45) 比嘉	10:30 (45) 上田	10:30 (45) 草野	10:30 (45) 早井	10:30 (30) 三次		10:30 (45) 上田	11:00 (45) 塩塚	
11:30	EJ*Light		フイタボティ		EXCITE		ラッパ エアロ			11:00 (45) 塩塚		
12:00	11:30 (45) 早井		11:30 (45) 西川		11:30 (45) 濱野		11:30 (45) 西川			FLORIC		
12:30	股関節ほぐし YOGA		ラッパ エアロ		ZUMBA FITNESS		BOXING BREAST Yellow			12:00 (45) 上田		
13:00	12:30 (45) 早井		12:30 (45) 早井		12:30 (45) 濱野		12:30 (45) 浜永			ZUMBA FITNESS		
13:30	フイタボティ		春のハタヨガ		EJ*Light		股関節ほぐし YOGA			13:00 (45) 深川		
14:00	13:30 (45) 三次		13:30 (45) 早井		13:30 (45) 伊藤		13:30 (45) 三次			TARGET ABS		
14:30	BOXING BREAST CMF		ZUMBA FITNESS		BOXING BREAST Yellow					14:00 (45) 江頭		
15:00	14:30 (45) 深川		14:30 (45) 三次		14:30 (45) 浜永							
16:00									ヨガ/Z180 定員 46名 ステップ30		バランスボール 定員 30名 6PACK ABS	
17:00									スタジオ 定員 86名 45分間		プール 定員 36名	
18:00									スタジオ予約 受付開始日時		毎月26日 19:00-	
19:00	ZUMBA FITNESS		fine PILATES		FLORIC		Z*180			春のハタヨガ	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	19:00 (45) 三次		19:00 (45) 塩塚		19:00 (45) 上田		19:00 (45) 永松			19:00 (45) 永松		
20:30	TARGET ABS				ZUMBA FITNESS		EJ*Light					
21:00	20:00 (45) 深川		20:00 (45) 塩塚		20:00 (45) 博田		20:00 (45) 深川					
21:30	20:00 (45) 江頭		20:00 (45) 塩塚		20:00 (45) 青柳		20:00 (45) 深川					
22:00	20:00 (30) 中野											
22:30	20:00 (45) 深川		20:00 (45) 浜永									
23:00	20:00 (45) 塩塚											
23:30												

23:00 閉館 (トレーニングは22:50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

全てのスタジオプログラムは定員制です。
フロントにある参加プレートをお取りに
なり開始時間の5分前までにスタジオへ
お越しください。

