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古賀

月

スタジオ
- 10:30 (45) NAMI — BOXING BEAST Yellow
  - プレート設置 10:35
- 11:30 (45) NAMI — fine PILATES
  - プレート設置 11:35
- 12:30 (30) 薄 — TARGET HIP
  - プレート設置 12:35
- 13:15 (45) NAMI — 春のハタヨガ (NEW)
  - プレート設置 13:20
- 14:15 (45) 吉村 — EJ-Light

プール
- 11:45 (30) 土師 — HIT WAVE
- 水中ダンベル 12:30 (30) 土師

火

スタジオ
- 10:30 (45) 神田 — ZUMBA FITNESS
  - プレート設置 10:35
- 11:30 (45) NAMI — FLORIC フローリック
  - プレート設置 11:35
- バランスボール 12:30 (30) 薄
  - プレート設置 12:35
- 青竹ウォーク 13:15 (30) 花澤
  - プレート設置 13:20
- 14:00 (45) 西 — 股関節ほぐしYOGA (NEW)

ラフア
- 女性限定
- 10:30 (45) 村山 — アロマヨガ
  - マット必要
- 健やかヨガ 13:00 (45) 川久保
  - マット必要

水

スタジオ
- 10:30 (45) 塩川 — 春のハタヨガ (NEW)
  - プレート設置 10:35
- 11:30 (45) 藤原 — ラブラブエアロ
  - プレート設置 11:35
- 13:00 (45) 赤木 — LADER Bee
  - プレート設置 13:05
- 14:00 (45) 吉村 — BOXING BEAST Yellow

ラフア
- 11:45 (45) 塩川 — ほっとベーシック
  - マット必要
- 女性限定
- 13:00 (45) 塩川 — アロマヨガ
  - マット必要

木

スタジオ
- 10:30 (45) まどか — ZUMBA FITNESS
  - プレート設置 10:35
- 11:30 (45) 兼光 — EJ-Light
  - プレート設置 11:35
- ムーブストレッチ 12:30 (30) 大島
  - プレート設置 12:35
- バランスボール 13:15 (30) 兼光
  - プレート設置 13:20
- 14:00 (45) 兼光 — FLORIC フローリック

プール
- 11:30 (45) まどか — かんたんアクア

ラフア
- 10:30 (45) 大島 — CORE MAKE コアメイク
  - マット必要
- 14:00 (45) 花澤 — りらくヨガ
  - マット必要

土

スタジオ
- 10:30 (45) NAMI — フィータボディ
  - プレート設置 10:35
- 11:30 (45) NAMI — FLORIC フローリック
  - プレート設置 11:35
- 12:30 (45) 赤木 — ZUMBA FITNESS

プール
- 14:00 (30) 迫 — HIT WAVE

ラフア
- 女性限定
- 13:30 (45) NAMI — 時の香り
  - マット必要

日

スタジオ
- 11:00 (45) 藤原 — ZUMBA FITNESS
  - プレート設置 11:05
- 12:00 (45) 兼光 — BOXING BEAST BLUE

ラフア
- 13:15 (45) 兼光 — ホットFLORIC
  - マット不要・シューズ不要

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 22:00-

	定員
スタジオ 45分間	84 名
プール	36 名
ヨガ・Z180 ターゲットヒップ	48 名
ラダーBee ピラティス	48 名
ホットスタジオ ラフア	24 名

TOPICS

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福岡古賀

19:00

スタジオ
- 19:30 (45) 吉村 — BOXING BEAST パチたRED
  - プレート設置 17:30
- 20:30 (45) 藤原 — TARGET ABS
  - プレート設置 19:35

火 19:00

スタジオ
- 19:30 (45) 鈴木 — BOXING BEAST BLUE
  - プレート設置 17:30
- 20:30 (45) 赤木 — ZUMBA FITNESS
  - プレート設置 19:35

プール
- 20:45 (45) 鈴木 — TARGET ABS HOUR

ラフア
- 19:30 (45) NAMI — ほっとベーシック
  - マット必要

水 19:00

スタジオ
- 19:30 (45) NAMI — fine PILATES
  - プレート設置 17:30
- 20:30 (45) 藤原 — BOXING BEAST パチたRED
  - プレート設置 19:35

ラフア
- 19:15 (45) 神田 — フローヨガ
  - マット必要
- 20:45 (45) NAMI — ホットFLORIC
  - マット不要・シューズ不要

木 19:00

スタジオ
- 19:30 (45) NAMI — FLORIC フローリック
  - プレート設置 17:30
- 20:30 (45) 吉村 — EJ-Light
  - プレート設置 19:35

木 19:00

ラフア
- 女性限定
- 19:30 (45) 鈴木 — 時の香り
  - マット必要
- 20:45 (45) 鈴木 — Feel Music
  - マット不要・シューズ必要

土 19:00

スタジオ
- 19:30 (45) 藤原 — BOXING BEAST CMF ワークアウト
  - プレート設置 17:30
- 20:30 (45) まどか — ZUMBA FITNESS
  - プレート設置 19:35

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

すべて定員制となります。
プレートをお取り頂きご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）