

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小倉南

	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	ES-Light 10:30 (45) NATSU		癒しの空間 10:30 (45) 柄本	fine PILATES 10:30 (45) 米田	かんたんアクア 11:00 (45) 林田	SoundUP 10:45 (45) 坂元	FLORIC 10:30 (45) 磯部		Body Make Yoga 10:45 (45) 西村	春のハタヨガ 10:30 (45) 西村	かんたんアクア 10:45 (45) 林田	Hot FLORIC 10:30 (45) 磯部			ランランエアロ 10:30 (45) 矢嶋						
12:00	BOXING SMBEAST Yellow 11:45 (45) 矢嶋	かんたんアクア 11:30 (45) 柄本		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 末永			TARGET HIP 11:30 (30) 林田	水中ダンベル 11:45 (30) 磯部		BOXING SMBEAST Yellow 11:45 (45) 末永		Sun&Moon 11:45 (45) 西村	Z-180 11:45 (45) 矢嶋						1日 春のハタヨガ		
13:00	股関節ほぐし YOGA 12:45 (45) 西村		ほっとパーリツク 12:45 (45) 坂元	BOXING SMBEAST CMP 12:30 (45) 磯部		時の香り 12:45 (45) 米田	ES-Light 12:15 (45) 矢嶋		デザインヒップ 13:15 (30) 柄本	アイスボディ 12:45 (45) 磯部			ZUMBA FITNESS 12:45 (45) 矢嶋		TARGET ABS BURNING 13:00 (45) 矢嶋				8日 FLORIC		
14:00			時の香り 14:00 (45) 西村	春のハタヨガ 13:30 (45) 磯部		ほっとパーリツク 14:00 (45) 米田	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 片山		女性限定 マット不要			リラクヨガ 13:45 (45) 磯部	LAOER Bee 13:45 (45) 末永							15日 TARGET HIP	
15:00	PICK UP			PICK UP			PICK UP					PICK UP									22日 ZUMBA
16:00	2月 START ターゲットアブス TARGET ABS BURNING 16:00 (45) 末永			2月 START ターゲットアブス TARGET ABS AQUA BURNING 16:00 (45) 末永			3月 START 春のハタヨガ 16:00 (45) 末永			3月 START 股関節ほぐし YOGA 16:00 (45) 末永											29日 ES-Light
17:00																					
18:00																					
19:00	fine PILATES 19:00 (45) 磯部	TARGET ABS BURNING 19:00 (45) 矢嶋		股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 片山			ES-Light 19:00 (45) NATSU		Hot Body Make 19:00 (45) 柄本			Hot FLORIC 19:00 (45) 柄本	FLORIC 19:00 (45) 矢嶋								19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	BOXING SMBEAST CMP 20:00 (45) 末永		ほっとエナジー 20:15 (45) 磯部	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 矢嶋		ほっとパーリツク 20:00 (45) 片山	BOXING SMBEAST BLUE 20:00 (45) 矢嶋	HIT WAVE 20:00 (30) 古賀		Z-180 19:30 (45) 末永	かんたんアクア 20:00 (45) 柄本			BOXING SMBEAST RED 20:00 (45) 末永							予約受付 開始日時 毎月25日 18:00-
21:00	春のハタヨガ 21:00 (45) 末永			ROCK 筋トレ 21:00 (30) 古賀					時の香り 21:00 (45) 末永					6 PACK ABS 21:00 (30) 豊阪							
22:00																					

スタジオ 器具なし	定員 90 名	Z-180 ステップ30 ヨガ / 6 PACK / Slim Up ROCK筋トレ / ピラティス	定員 45 名
バランスボール	定員 36 名	プール	定員 40 名

予約受付
開始日時 毎月25日
18:00-



ホリデイスポーツクラブ小倉南店
TEL 093-932-2277

23:00閉館(トレーニングは22:50終了)