# 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 下関

## 月

**スタジオ**
- ZUMBA fitness 10:30(45) 秋田
- BOXING BEAST Yellow 11:30(45) 早田
- 定員41名 ステップ30 12:30(30) 永野
- TARGET ABS 13:15(45) 東

**プール**
- 男性参加可能 かんたんアクア 14:15(45) 齊藤

**ラフア**
- 男性参加可能 りらくヨガ 12:30(45) 末藤
- Pick Up!!

## 火

**スタジオ**
- EJ-Light 10:30(45) 東
- BOXING BEAST GMF ワークアウト 11:30(45) 東
- 定員29名 バランスボール 12:30(30) 永野
- ZUMBA fitness 13:15(45) 東

**プール**
- 水中シェイプ 11:45(30) 齊藤

**ラフア**

## 水

**スタジオ**
- フィータボディ 10:30(45) 平中
- fine PILATES 11:30(45) 石田
- SlimUP ABS 12:30(30) 早田
- Pick Up!! LADER Bee ラダービー 13:15(45) 福田

**プール**

**ラフア**
- 男性参加可能 マット不要 Hot FLORIC 12:30(45) 石田
- 定員23名

## 木

**スタジオ**
- ラクラクエアロ 10:30(45) 塚本
- ZUMBA fitness 11:30(45) 塚本
- ターゲットHip TARGET Hip 12:30(30) 早田
- 定員29名 春のハタヨガ 13:30(45) 石田
- Pick Up!! FLORIC フローリック 14:30(45) 青木
- 女性限定 アロマリフレッシュヨガ 18:30(45) 青木
- fine PILATES 19:30(45) 青木
- ZUMBA fitness 20:30(45) 青木

**プール**
- 水中ダンベル 12:45(30) 齊藤
- AQUA KICK BOXING 13:30(45) 福田

**ラフア**
- アロマリフレッシュヨガ 12:30(45) 石田
- #VALUE!

## 土

**スタジオ**
- フィータボディ 10:30(45) 東
- 股関節ほぐしYOGA 12:00(45) 中村
- EJ-Light 13:00(45) 東
- Z-180 ゼットワンエイティ 19:00(45)福田
- LADER Bee ラダービー 20:00(45) 福田

**プール**
- AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 11:30(45) 東

**ラフア**

## 日

**スタジオ**
- EJ-Light 11:00(45) 麻生
- 6PACK ABS 13:30(30) 福田
- ZUMBA fitness 14:15(45) 福田

**プール**
- 定員41名

**ラフア**
- マット不要 女性限定 WDesign ダブルデザイン 12:00(45) 東
- 男性参加可能 りらくヨガ 15:15(45) 東

19:00 閉館 （トレーニングは18:30終了）

---

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 下関店

**ご確認ください。**

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

現在のプログラムは全て定員制となります
プレートをお取りいただき、ご参加ください。
朝一番のプログラムプレートにおきましては、
1階フロントに設置、配布を致します。

HOLIDAY SPORTS CLUB

---

| | 定員 |
|---|---|
| スタジオ 45分間 | 67名 |
| ヨガ | 55名 |
| Z-180 | 41名 |
| プール | 36名 |
| ラフア | 31名 |

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 21:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）