

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東

	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	FLORIC 10:30 (45) TOMOKO ↓ 10:35プレート設置			股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) YUMI ↓ 10:35プレート設置			Yellow 10:45 (45) 中山ま ↓ 10:50プレート設置		癒しの空間 10:30 (45) 長	股関節ほぐし YOGA 11:00 (45) 森田 ↓ 11:05プレート設置		fine PILATES 11:00 (45) 中山ま ↓ 11:05プレート設置	リフレッシュ アロマ 10:30 (45) YUMI ↓ 10:35プレート設置							
12:00	Z-180 11:30 (45) TOMOKO ↓ 11:35プレート設置			ZUMBA 11:30 (45) 兼光 ↓ 11:35プレート設置			HOT PILATES 11:30 (45) 中山ま ↓ 11:50プレート設置		かんたんアクア 11:45 (45) 中山ま	かんたんアクア 11:45 (45) 中山ま		FLORIC 12:00 (45) 平田 ↓ 12:05プレート設置	パワーフロー 11:00 (45) 佐藤 ↓ 11:05プレート設置							
13:00	EJ-Light 12:30 (45) 兼光	かんたんアクア 12:15 (45) 中山ま	アロマヨガ 12:30 (45) TOMOKO ↓ 12:35プレート設置	青竹ウォーク 12:30 (30) 小西			ZUMBA 12:45 (45) 広重 ↓ 13:00プレート設置			ターゲット 12:00 (45) 森田 ↓ 12:05プレート設置		Yellow 12:00 (45) 中山ま ↓ 12:05プレート設置	GMF 12:00 (45) 平田 ↓ 12:05プレート設置							
14:00			みどり毛織め YOGA 13:30 (45) 神田				Hot FLORIC 14:00 (45) 兼光			コアシェイプ 13:00 (45) 兼光 ↓ 13:00プレート設置										
15:00	<p>3月 START 春のハタヨガ 心とカラダの回復</p>						<p>3月 START 股関節ほぐし YOGA ほぐし整える</p>													
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00			リンパデトックス YOGA 19:00 (45) 藤田 ↓ 19:00プレート設置				LAOER Bee 19:15 (45) 佐藤 ↓ 19:20プレート設置			身体シェイプ 19:30 (45) 大嶺 ↓ 19:35プレート設置		ZUMBA 19:30 (45) 平田 ↓ 19:35プレート設置								
20:00	BOXING BLUE 19:30 (45) 兼光 ↓ 19:35プレート設置		脂肪燃焼 プロヨガ 20:00 (45) 藤田	fine PILATES 19:30 (45) 兼光 ↓ 19:35プレート設置			FLORIC 20:15 (45) 平田 ↓ 20:20プレート設置			アロマデトックス YOGA 20:45 (45) 大嶺		ZUMBA 20:30 (45) 佐藤								
21:00	EJ-Light 20:30 (45) 中山ゆ			BOXING RED 20:30 (45) 藤原			ZUMBA 21:15 (45) 中山ゆ						BOXING RED 20:30 (45) 佐藤							
22:00																				

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

スタジオ予約 毎月26日
受付開始日時 21:00-

スタジオ 45分間	定員 85名	プール	定員 36名
ヨガ Z-180 ラダーBee	定員 45名	スタジオ 30分間	定員 30名

プールプログラムプレート設置時間について

開催枠: 10時~15時まで オープン時
: 19時以降 17時

プールプログラムの参加プレートに関して、
上記の時間にフロントカウンターに設置されます。
ご参加をご希望の方はフロントより参加プレートを1枚お取りいただき、
プールカウンターまでお持ちください。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)