

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防府

| | 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 | ZUMBA FINEST | | EJ Light | | NEWバージョン!! 春のハタヨガ | | fine PILATES | | フュータボテ | | フレッシュZUMBA FINEST | | |
| 11:00 | 10:30 (45) 宇部店西 NEWバージョン!! 股関節ほぐし YOGA | | 10:30 (45) 青木 | | 10:30 (45) 佐野 | | 10:30 (45) 別所 | | 10:30 (45) 湯川 | | 10:45 (30) 森永 | | |
| 12:00 | 11:45 (45) 湯川 | | ZUMBA FINEST | 水中キパル | Z-180 | | バランスボール | | FLORIC | かんたんアクア | EJ Light | 水中キパル | |
| 13:00 | fine PILATES | TARGET AQUA ABS | FLORIC | | ラッパのエアロ | | フレッシュZUMBA FINEST | AQUA BOXING ヒース DABEAST | TARGET HIP | | Z-180 | | |
| 14:00 | BOUNCE & BREAKFAST YOGA | Type-A | フュータボテ | | ZUMBA FINEST | HIT WAVE | BOUNCE & BREAKFAST TARGET ABS | BURNING | EJ Light | Type-B | BOUNCE & BREAKFAST YOGA | | |
| 15:00 | | | 14:15 (45) 宇部店喜納 | | 14:15 (45) 木村 | 14:00 (30) 秋定 | 14:15 (45) 佐々 | | 14:15 (45) 吉田 | | 14:15 (45) 吉田 | | |
| 16:00 | 3月 START 春のハタヨガ | | 3月 START 股関節ほぐし YOGA | | 3月 START LAOER Bee | | 2月 START ターゲットアブス TARGET ABS BURNING | | 2月 START ターゲットアブス TARGET ABS BURNING | | スタジオ 定員 76名 45分間 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | ヨガ 定員 57名 ファインピラティス 6PACK・SlimUP ABS | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | Z-180・ラダービー 定員 45名 ターゲットHIP ロック筋トレ | | |
| 19:00 | ZUMBA FINEST | | FLORIC | | LAOER Bee | | BOUNCE & BREAKFAST RED | | フレッシュZUMBA FINEST | | プール 定員 35名 | | |
| 20:00 | BOUNCE & BREAKFAST BLUE | | ZUMBA FINEST | | BOUNCE & BREAKFAST BURNING | | EJ Light | | ZUMBA FINEST | | 19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了) | | |
| 21:00 | EJ Light | | BOUNCE & BREAKFAST CMP | | 6PACK ABS | フェスタオルをご持参ください。 | Z-180 | | BOUNCE & BREAKFAST BLUE | | ご確認ください。 | | |
| 22:00 | Information ① | | Information ② | | Information ③ | | | | | | 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者 | | |
| スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 19:00~ | | プールプログラムの定員に関しまして 23名までは2コースでの実施 24名以上から3コースで実施させていただきます | | | | プログラム・その他の問い合わせがありましたらお気軽にご連絡ください ホリデイスポーツクラブ防府 TEL:0835-27-0770 | | | | | | HOLIDAY SPORTS CLUB | |

23:00 閉館 (トレーニングは22:30終了)