

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宇部

	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 FITNESS		BOXING'S DREAMS Yellow		FLORIC		TARGET ABS		ZUMBA FITNESS		BOXING'S DREAMS RED	
11:00	10:30 (45) SAE		10:30 (45) 徳野		10:30 (45) 青木		10:30 (45) SAE		10:30 (45) 木村		10:30 (45) 西	
	春のハタヨガ	かんたんアクア	↑type B TARGET HIP		ZUMBA FITNESS	TARGET AQUA	Slim ABS		LAOER Bee		Z-180	
12:00	11:45 (45) SAE	11:30 (45) 國吉	11:45 (30) 古屋		11:45 (45) 青木	11:30 (45) SAE	11:45 (30) 山口		11:30 (45) 木村		11:30 (45) 徳野	
	EJ Light		股関節ほぐし YOGA	水中ダンベル	バランスボール		fine PILATES	かんたんアクア	fine PILATES		ZUMBA FITNESS	
13:00	13:00 (45) 防府店吉田		13:00 (45) 齋藤	13:15 (30) 山口	13:15 (30) 徳野		13:00 (45) 齋藤	13:15 (45) 山口	12:30 (45) SAE	TARGET HIP	12:30 (45) 西	
	スーパホテ		ZUMBA FITNESS		TARGET ABS		BOXING'S DREAMS Yellow		TARGET HIP	AQUA BOXING	EJ Light	
14:00	14:15 (45) 喜納		14:15 (45) 邸(キュウ)		14:15 (45) 西		14:15 (45) 飛田		14:15 (45) SAE	13:30 (45) 西	13:30 (45) 飛田	
15:00									13:30よりプレート配布開始			
16:00									スタジオ 45分間 定員 76名			
17:00					ロック筋トレ ヨガ ファインピラティス 定員 60名							
18:00					Z-180・ラダービー ターゲットHIP 6PACK・SlimUP ABS 定員 42名							
19:00					バランスボール 定員 30名							
19:00					プール 定員 36名							
19:00	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)											
20:00	ご確認ください。											
21:00	表示内容 プログラム名 開始時間 担当											
22:00	プログラムは全て定員制となります。											
Information ①	スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 22:00-		Information ②				Information ③					
	プールプログラムの定員に関しまして 24名までは2コースでの実施 25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宇部 TEL:0836-36-7011									

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)