2026年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ佐賀

月

スタジオ
- 新バージョン！ フィータボディ 10:30 (45) 濱野
- BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 大嶋
- 春のハタヨガ 12:30 (45) 吉丸
- TARGET HIP 13:30 (30) KANAKO
- ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 濱野
- 新バージョン！ BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:30 (45) KANAKO

プール
- TARGET AQUA ABS BURNING バーニング 13:00 (45) 池田
- かんたんアクア 20:45 (45) 濱野

ラフア
- 時の香り 11:30 (45) Rin
- ヨガマット不要！ 太極舞 13:30 (45) 吉丸
- ほっとフリータイム 15：00～19：00 ※祝日の場合開催無し
- バントレ 21:30 (45) KANAKO

火

スタジオ
- 新バージョン！ FLORIC フローリック 10:30 (45) 鶴田
- ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 鶴田
- 新バージョン！ fine PILATES 12:30 (45) 大嶋
- EJ-Light 19:30 (45) 鬼木
- ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 池田
- デビュー！ 6 PACK ABS 21:30 (30) 江口

プール

ラフア
- ほっとフリータイム 10：00～12：00 ※祝日の場合開催無し
- SoundUP 13:30 (45) 大嶋
- ほっとフリータイム 15：00～19：00 ※祝日の場合開催無し
- ボディケア 20:15 (45) 寺井

水

スタジオ
- EJ-Light 10:30 (45) KANAKO
- TARGET ABS BURNING バーニング 11:30 (45) 大嶋
- ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 岡田
- 新バージョン！ BOXING BEAST BLUE ブルー 19:30 (45) 池田
- デビュー！ LADER Bee ラダービー 20:30 (45) 古田土
- パワーマックス 21:30 (30) 古田土

プール
- AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 13:00 (45) 大嶋
- かんたんアクア 20:30 (45) 江口

ラフア

木

スタジオ
- Excite エアロ 10:30 (45) 濱野
- Z-180 ゼットワンエイティ 11:30 (45) 大嶋
- バランスボール 12:30 (30) KANAKO
- ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 大嶋
- 新バージョン！ FLORIC フローリック 19:15 (45) 鶴田
- ランランエアロ 20:15 (45) 吉丸

プール
- かんたんアクア 13:00 (45) 濱野
- かんたんアクア 20:30 (45) 寺井

ラフア
- ほっとフリータイム 10：00～13：00 ※祝日の場合開催無し
- バントレ 14:15 (45) KANAKO
- ほっとフリータイム 16：00～19：00 ※祝日の場合開催無し
- ホットレ 20:00 (45) 池田
- 身体が硬い人向けYOGA 21:15 (45) 濱野

土

スタジオ
- 新バージョン！ BOXING BEAST CMF ワークアウト 10:30 (45) KANAKO
- salsation サルサ 11:30 (45) KANAKO
- 股関節ほぐしYOGA 12:30 (45) 高橋
- 新バージョン！ BOXING BEAST PARTY RED パーティレッド 20:00 (45) 大嶋
- ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 大嶋

プール
- 新登場！
- AQUA KICK BOXING 13:00 (45) KANAKO

ラフア

日

スタジオ
- EJ-Light 10:30 (45) 鬼木
- ZUMBA FITNESS 11:30 (45) Rin
- 新バージョン！ BOXING BEAST BLUE ブルー 12:30 (45) 池田

プール

ラフア

3ヵ月限定開催！

デビュー！

salsation サルサ
- 毎週土曜日 11：30～（45） 担当：KANAKO

6 PACK ABS
- 毎週火曜日 21：30～（30） 担当：江口

LADER Bee ラダービー
- 毎週水曜日 20：30～（45） 担当：古田土

オンライン予約受付開始
毎月26日19：00～

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

特別対応期間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。

HOLIDAY SPORTS CLUB

	定員
スタジオ 45分間	86名
ヨガ PILATES	59名
Z-180 LADER Bee	44名
TARGET HIP	40名
バランスボール	32名
プール	45名
ラフア	23名

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）