

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大牟田

	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												
11:00	10:30 (45) 上田 	10:30 (30) 三次 	10:30 (45) 三次 	10:30 (45) 比嘉 	10:30 (45) 上田 	10:30 (45) 草野 	10:30 (45) 早井 	10:30 (45) 永松 	10:30 (45) 上田 	10:30 (45) 塩塚 	10:30 (45) 塩塚 	
12:00	11:30 (45) 早井 		11:30 (45) 西川 		11:30 (45) 濱野 		11:30 (45) 西川 	11:30 (30) 三次 	11:00 (45) 塩塚 	11:00 (45) 塩塚 	11:00 (45) 塩塚 	
13:00	12:30 (45) 早井 		12:30 (45) 早井 		12:30 (45) 濱野 		12:30 (45) 永松 		12:00 (45) 上田 	12:00 (45) 塩塚 	12:00 (45) 塩塚 	12:00 (45) 深川 
14:00	13:30 (45) 三次 		13:30 (45) 早井 		13:30 (45) 深川 		13:30 (45) 三次 		13:00 (45) 江頭 	13:00 (45) 塩塚 	13:00 (45) 塩塚 	13:00 (45) 塩塚 
15:00	14:30 (45) 深川 		14:30 (45) 三次 						14:00 (45) 博田 	14:00 (45) 深川 	14:00 (45) 深川 	
16:00									ヨガ/Z180 定員 46名 ステップ30		バランスボール 定員 30名 6PACK ABS	
17:00									スタジオ 45分間 定員 86名		プール 定員 36名	
18:00									スタジオ予約 毎月26日 19:00- 受付開始日時			
19:00	19:00 (45) 三次 		19:00 (45) 塩塚 		19:00 (45) 上田 		19:00 (45) 永松 		19:00 (45) 永松 	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	20:00 (45) 深川 	20:00 (45) 江頭 	20:00 (45) 塩塚 	20:00 (30) 中野 	20:00 (45) 博田 	20:00 (45) 青柳 	20:00 (45) 深川 	20:00 (30) 佐藤鈴雅 	20:00 (45) 上田 	ご確認ください。		
21:00	21:00 (45) 塩塚 		21:00 (45) 上田 		21:00 (45) 深川 					表示内容 プログラム名 開始時間 担当者		
22:00									全てのスタジオプログラムは定員制です。フロントにある参加プレートをお取りになり開始時間の5分前までにスタジオへお越しください。			

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

