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福岡古賀

月

スタジオ
- 10:30 (45) NAMI
- プレート設置 10:35
- 11:30 (45) NAMI
- プレート設置 11:35
- 12:30 (30) 薄
- プレート設置 12:35
- 13:15 (45) NAMI
- プレート設置 13:20
- 14:15 (45) 吉村

プール
- 11:45 (30) 土師
- 水中ダンベル 12:30 (30) 土師

火

スタジオ
- 10:30 (45) 神田
- プレート設置 10:35
- 11:30 (45) NAMI
- プレート設置 11:35
- バランスボール 12:30 (30) 薄
- プレート設置 12:35
- 青竹ウォーク 13:15 (30) 花澤
- プレート設置 13:20
- 股関節ほぐしYOGA 14:00 (45) 西

ラフア
- NEW スローフローヨガ 10:30 (45) 村山
- マット必要
- 健やかヨガ 13:00 (45) 川久保
- マット必要

水

スタジオ
- 10:30 (45) 塩川
- プレート設置 10:35
- 11:30 (45) 赤木
- プレート設置 11:35
- ランランエアロ 13:00 (45) 藤原
- プレート設置 13:05
- 14:00 (45) 吉村

プール
- 女性限定

ラフア
- ほっとベーシック 11:45 (45) 塩川
- マット必要
- アロマヨガ 13:00 (45) 塩川
- マット必要

木

スタジオ
- 10:30 (45) まどか
- プレート設置 10:35
- 11:30 (45) 兼光
- プレート設置 11:35
- ムーブストレッチ 12:30 (30) 大島
- プレート設置 12:35
- バランスボール 13:15 (30) 兼光
- プレート設置 13:20
- 14:00 (45) 兼光

プール
- かんたんアクア 11:30 (45) まどか

ラフア
- 10:30 (45) 大島
- マット必要
- りらくヨガ 14:00 (45) 花澤
- マット必要

土

スタジオ
- 10:30 (45) NAMI
- プレート設置 10:35
- 11:30 (45) NAMI
- プレート設置 11:35
- 12:30 (45) 赤木

プール
- 14:00 (30) 迫

ラフア
- 女性限定
- 時の香り 13:30 (45) NAMI
- マット必要

日

スタジオ
- 11:00 (45) 藤原
- プレート設置 11:05
- 12:00 (45) 兼光

プール

ラフア
- ホットFLORIC 13:15 (45) 兼光
- マット不要・シューズ不要

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 22:00-

	定員
スタジオ45分間	84名
プール	36名
ヨガ・Z180 ターゲットヒップ	48名
ラダーBee ピラティス	48名
ホットスタジオ ラフア	24名

TOPICS

友だち登録で 紙が不要！
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック！

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の2種類で友だち登録ができます
店舗名 ホリデイスポーツクラブ福岡古賀

19:00 夕方

月
- プレート設置 17:30
- BOXING BEAST パチたRED 19:30 (45) 吉村
- プレート設置 19:35
- NEW TARGET ABS 20:30 (45) 吉村

火
- プレート設置 17:30
- BOXING BEAST BLUE ファイト 19:30 (45) 鈴木
- プレート設置 19:35
- EJ-Light 20:30 (45) 吉村
- TARGET ABS 20:45 (45) 鈴木

水
- ほっとベーシック 19:30 (45) NAMI
- マット必要
- プレート設置 17:30
- fine PILATES 19:30 (45) NAMI
- プレート設置 19:35
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:30 (45) 藤原

木
- フローヨガ 19:15 (45) 神田
- マット必要
- ホットFLORIC 20:45 (45) NAMI
- マット不要・シューズ不要
- プレート設置 17:30
- FLORIC フローリック 19:30 (45) NAMI
- プレート設置 19:35
- NEW ZUMBA 20:30 (45) 高濱
- ↑八幡西 店長↑

木 女性限定
- 時の香り 19:30 (45) 鈴木
- マット必要
- Feel Music♪ 20:45 (45) 鈴木
- マット不要・シューズ必要

土
- プレート設置 17:30
- BOXING BEAST パチたRED 19:30 (45) 藤原
- プレート設置 19:35
- ZUMBA 20:30 (45) まどか

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

すべて定員制となります。
プレートをお取り頂きご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）