

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小倉南

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ
10:00	EJ-Light		癒しの空間	fine PILATES			FLORIC			春のハタヨガ								
11:00	10:30 (45) NATSU		10:30 (45) 橋本	10:30 (45) 米田	かんたんアクア	SoundUP	10:30 (45) 磯部	Body Make Yoga	10:30 (45) 西村	10:30 (45) 西村	かんたんアクア	10:30 (45) 磯部	10:30 (45) 橋本	TARGET 4es	10:30 (45) 連替わり		5日 YOGA	
12:00	Yellow	AQUA BOXING SEABEAST		GMP	11:00 (45) 林田		TARGET MP	水中ダンベル	11:30 (30) 林田	11:30 (30) 林田	11:45 (30) 磯部	ほっとハーシツク	ZUMBA	Sun&Moon	LAOER Bee	11:45 (45) 末永	11:45 (45) 末永	11:45 (45) 末永
13:00	11:45 (45) 末永			EJ-Light			12:00 (45) 坂元		12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元	12:00 (45) 坂元
14:00	12:45 (45) 西村		ほっとハーシツク	12:30 (45) 矢嶋			12:15 (45) 矢嶋		12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋	12:15 (45) 矢嶋
15:00			時の香り	13:30 (45) 磯部			13:15 (45) 片山		13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山	13:15 (45) 片山
16:00	PICK UP			PICK UP			PICK UP		PICK UP									
17:00	3月 START 春のハタヨガ			3月 START 股関節ほぐし YOGA			4月 START 春のハタヨガ		4月 START I LOVE YOU FLORIC									
18:00																		
19:00	fine PILATES			股関節ほぐし YOGA	水中ダンベル		EJ-Light		Hot Body Make			Hot FLORIC	TARGET 4es				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	ZUMBA			ZUMBA	19:00 (30) 矢嶋		19:00 (45) NATSU		19:00 (45) 橋本			19:00 (45) 橋本	19:00 (45) 矢嶋				予約受付 毎月25日	
21:00	FLORIC			ほっとエナジー			ほっとハーシツク	HIT WAVE	20:00 (30) 古賀	Coreメイク	かんたんアクア		20:00 (45) 末永	20:00 (45) 末永			開始日時 18:00-	
22:00				ROCK UP			時の香り	春のハタヨガ	21:00 (30) 古賀	21:00 (45) 末永	21:00 (45) 末永		21:00 (30) 重版				HOLIDAY SPORTS CLUB	
																		ホリデイスポーツクラブ小倉南店
																		TEL 093-932-2277

スタジオ 器具なし	定員 <b>90</b> 名	Z-180 ステップ30 ヨガ/6 PACK/Slim Up ROCK筋トレ/ピラティス	定員 <b>45</b> 名
バランスボール	定員 <b>36</b> 名	プール	定員 <b>40</b> 名



5日  
12日  
19日  
26日

23:00閉館(トレーニングは22:50終了)