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 下関

月

スタジオ
- ZUMBA fitness 10:30(45) 秋田
- BOXING BEAST Yellow 11:30(45) 早田
- ステップ30 12:30(30) 永野 (定員41名)
- TARGET ABS 13:15(45) 東

プール
- 男性参加可能 かんたんアクア 14:15(45) 齊藤

ラフア
- 男性参加可能 りらくヨガ 12:30(45) 末藤
- Pick Up!!

火

スタジオ
- EJ-Light 10:30(45) 東
- BOXING BEAST GMF ワークアウト 11:30(45) 東
- バランスボール 12:30(30) 永野 (定員29名)
- ZUMBA fitness 13:15(45) 東

プール
- 水中シェイプ 11:45(30) 齋藤

ラフア

水

スタジオ
- フィータボディ 10:30(45) 平中
- fine PILATES 11:30(45) 石田
- SlimUP ABS 12:30(30) 早田
- Pick Up!! LADER Bee ラダービー 13:15(45) 福田

プール

ラフア
- 男性参加可能 マット不要 Hot FLORIC 12:30(45) 石田 (定員23名)

木

スタジオ
- EJ-Light 10:30(45) 福田
- ZUMBA fitness 11:30(45) 秋田
- TARGET Hip 12:30(30) 早田 (定員29名)
- 春のハタヨガ 13:30(45) 石田
- Pick Up!! FLORIC フローリック 14:30(45) 青木

プール
- 水中ダンベル 12:45(30) 齋藤
- AQUA KICK BOXING 13:30(45) 福田

ラフア
- 女性限定 アロマリフレッシュヨガ 12:30(45) 石田

土

スタジオ
- フィータボディ 10:30(45) 東
- 股関節ほぐしYOGA 12:00(45) 中村
- EJ-Light 13:00(45) 東

プール
- AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 11:30(45) 東

ラフア

日

スタジオ
- EJ-Light 11:00(45) 麻生
- 6PACK ABS 13:30(30) 福田 (定員41名)
- ZUMBA fitness 14:15(45) 福田

プール

ラフア
- マット不要 女性限定 W Design ダブルデザイン 12:00(45) 東
- 男性参加可能 りらくヨガ NEW 15:15(45) 大窪
- Pick Up!!

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 下関店

19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)

19:00
- 男性参加可能 マット不要 Feel Music フィールミュージック 19:00(45) 麻生
- BOXING BEAST BLUE ブルー 19:00(45) 福田
- 女性限定 ブララ&ジャ 19:00(45) 長崎
- 男性参加可能 りらくヨガ 19:00(45) 東
- アロマリフレッシュヨガ 18:30(45) 青木
- Z-180 ゼットワンエイティ 19:00(45)福田

20:00
- BOXING BEAST RED レッド 20:00(45) 東
- ZUMBA fitness NEW 20:00(30) 長崎
- Pick Up!!
- BOXING BEAST GMF ワークアウト 20:00(45) 東
- fine PILATES 19:30(45) 青木
- ZUMBA fitness 20:30(45) 青木
- LADER Bee ラダービー 20:00(45) 福田

21:00
- EJ-Light 21:00(45) 麻生
- マット不要 男性参加可能 Feel Music フィールミュージック 21:00(45) 福田
- ZUMBA fitness 21:00(45) 福田

スタジオ 45分間	ヨガ	Z-180	プール	ラフア	スタジオ予約受付開始日時
定員 67名	定員 55名	定員 41名	定員 36名	定員 31名	毎月26日 21:00-

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

現在の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。
朝一番のプログラムプレートにおきましては、
1階フロントに設置、配布を致します。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)