

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東

	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																		
11:00	FLORIC 10:30 (45) TOMOKO ↓ 10:35プレート設置			股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) YUMI ↓ 10:35プレート設置			Yellow 10:45 (45) 中山ま ↓ 10:50プレート設置		癒しの空間 10:30 (45) 長			fine PILATES 11:00 (45) 中山ま ↓ 11:05プレート設置		リフレッシュ アロマ 10:30 (45) YUMI ↓ 10:35プレート設置	FLORIC 11:00 (45) 平田 ↓ 11:05プレート設置			
12:00	Z*180 11:30 (45) TOMOKO ↓ 11:35プレート設置			ZUMBA 11:30 (45) 兼光 ↓ 11:35プレート設置			HOT PILATES 11:30 (45) 中山ま ↓ 11:35プレート設置		かんとんアクア 11:45 (45) 中山ま			can'tan Aqua 11:45 (45) 中山ま		パワーフロー 11:30 (45) YUMI ↓ 11:35プレート設置	BOXING BLUE 12:00 (45) 佐藤			
13:00	EJ*Light 12:30 (45) 兼光	かんとんアクア 12:15 (45) 中山ま	アロマヨガ 12:30 (45) TOMOKO ↓ 12:35プレート設置	青竹ウォーク 12:30 (30) 小西			ZUMBA 12:45 (45) 広重 ↓ 12:50プレート設置		コアシェイプ 13:00 (45) 兼光			EJ*Light 12:00 (45) 中山ま ↓ 12:05プレート設置			疲労回復ストレッチ 13:00 (30)			
14:00			みどり毛織め YOGA 13:30 (45) 神田 ↓ 13:35プレート設置															
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00	BOXING BLUE 19:30 (45) 兼光 ↓ 19:35プレート設置		リンパデトックス YOGA 19:00 (45) 藤田 ↓ 19:00プレート設置				ZUMBA 19:30 (45) 中山ゆ ↓ 19:35プレート設置		二身体操 19:30 (45) 大嶺			BOXING BLUE 19:30 (45) 佐藤						
21:00	Z*180 20:30 (45) 平田		脂肪燃焼 プロヨーガ 20:00 (45) 藤田				EJ*Light 20:30 (45) 中山ゆ		アロマデトックス YOGA 20:45 (45) 大嶺			ZUMBA 20:30 (45) 佐藤						
22:00																		



19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)

スタジオ予約  
受付開始日時 毎月26日 21:00

スタジオ 45分間	定員 85名	スタジオ 30分間	定員 30名	スタジオ 45分間	定員 45名	プール	定員なし
--------------	-----------	--------------	-----------	--------------	-----------	-----	------



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)