

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宇部

	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	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
10:30 (45) 喜納			TARGET ABS 10:30 (45) SAE		FLORIC 10:30 (45) 青木		BOXING'S BREAKFAST Yellow 10:30 (45) SAE		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 木村		BOXING'S BREAKFAST RED 10:30 (45) 喜納	
11:00		水中ダンベル 11:30 (30) 山口			ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 青木	TARGET AQUA 11:30 (45) SAE	↑type B Slim ABS 11:45 (30) 山口		LAOER Bee 11:30 (45) 木村		Z*180 11:30 (45) 徳野	
11:45 (45) SAE			TARGET HIP 11:45 (30) 國吉		fine PILATES 13:00 (45) 齋藤		ZUMBA FITNESS 13:00 (45) SAE	HIT WAVE 13:15 (30) 齋藤	fine PILATES 12:30 (45) SAE		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 西	
13:00	バランスボール 13:15 (30) 徳野		股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 齋藤	テピヨー かんたんアクア 13:15 (45) 國吉					TARGET NIP 13:30 (30) 山口			
14:00	BOXING'S BREAKFAST Yellow 14:15 (45) 喜納		ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 邱(キユウ)		TARGET ABS 14:15 (45) 西		EJ Light 14:15 (45) 飛田		FLORIC 14:15 (45) SAE		AQUA BOXING'S BREAKFAST 13:30 (45) 西	EJ Light 13:30 (45) 飛田
15:00	↑type A											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	Z*180 19:00 (45) 西		TARGET ABS 19:00 (45) 喜納		TARGET HIP 19:15 (30) 飛田		fine PILATES 19:00 (45) 徳野		ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 西			
20:00	テピヨー BOXING'S BREAKFAST RED 20:00 (45) 飛田		ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 徳野		BOXING'S BREAKFAST BLUE 20:00 (45) 徳野	TARGET AQUA 20:00 (45) 西	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 木村	HIT WAVE 20:00 (30) 喜納	EJ Light 20:00 (45) 喜納			
21:00	EJ Light 21:00 (45) 西		バランスボール 21:00 (30) 徳野	←筋トレVerのみ	19:15よりプレート配布開始 股関節ほぐし YOGA 21:00 (45) 飛田		FLORIC 21:00 (45) 徳野		BOXING'S BREAKFAST CMP 21:00 (45) 西			
22:00	Information ①		Information ②			Information ③						
	スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 22:00-		プールプログラムの定員に関しまして 24名までは2コースでの実施 25名以上から3コースで実施させていただきます			プログラム・その他の問い合わせがありましたらお気軽にご連絡ください ホリデイスポーツクラブ宇部 TEL:0836-36-7011						

スタジオ 45分間	定員	76名
ロック筋トレ ヨガ ファインピラティス	定員	60名
Z-180・ラダービー ターゲットHIP 6PACK・SlimUP ABS	定員	42名
バランスボール	定員	30名
プール	定員	36名

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
プログラムは全て定員制となります。

23:00 閉館 (トレーニングは 22:50 終了)