

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梅林

	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	リセットヨガ 10:30 (45) KURUMI	Debut! かんたんアクア 10:45 (45) 倉元		Z*180 10:30 (45) 瀧		ほっとベーシック 10:30 (45) 倉元	フィットボティ 10:30 (45) 金子	TARGET ABS 10:45 (45) 福元		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 村山		ZUMBA 10:30 (45) 金子	AQUA BOXING 10:45 (45) 小川					パワーヨガ 10:45 (45) 松本
12:00	YOGA 11:45 (45) 榊山	温かいご声援をお願いします!		EJ 11:45 (45) 平識	かんたんアクア 11:30 (45) 榊山	骨盤調整ヨガ 11:45 (45) 瀧	FLORIC 11:45 (45) 瀧		TARGET ABS 11:45 (45) 福元	かんたんアクア 11:30 (45) KURUMI		FLORIC 11:45 (45) TOMOKO		姿勢改善ヨガ 12:00 (45) 金子	GMP 11:45 (45) 平識			ほっとベーシック 12:00 (45) 松本
13:00	フィットボティ 13:00 (45) 榊山	かんたんアクア 13:15 (45) 平識	ほっとベーシック 13:00 (45) 樋口	LADDER 13:00 (45) 福元			ZUMBA 13:00 (45) 瀧		Z*180 13:00 (45) KURUMI			Z*180 13:00 (45) TOMOKO		Sun&Moon 13:15 (45) 樋口	ZUMBA 13:00 (45) 瀧			
14:00			ほっとフリータイム 14:00 ~ 18:00 ※祝日開催なし	バランスボール 14:15 (30) 榊山		ほっとフリータイム 13:00 ~ 18:00 ※祝日開催なし	Z*180 14:15 (45) 平識		春のハタヨガ 14:15 (45) 吉田			6 PACK ABS 14:15 (30) 小川		Coreトレ 14:15 (45) TOMOKO	パワーマックス 14:15 (30) 榊山			
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	TARGET NIP 19:30 (30) 居石		HOTアプス 19:00 (45) 福元	Z*180 19:15 (45) 平識		Coreトレ 19:15 (45) 中村	EJ 19:15 (45) 榊山	AQUA BOXING 19:15 (45) 小川	TARGET ABS 19:15 (45) TOMOKO			パワーマックス 19:30 (30) 阿南						
20:00	BLUE 20:15 (45) 平識	TARGET ABS 20:00 (45) 福元		TARGET ABS 20:15 (45) 福元	HIT WAVE 20:15 (30) 小川	安眠ヨガ 20:30 (45) 村山	ZUMBA 20:15 (45) 金子	ZUMBA 20:00 (45) 小川	fine PILATES 20:15 (45) TOMOKO	水中ダンベル 20:15 (30) 居石		Debut! GMP 20:15 (45) 阿南	かんたんアクア 20:00 (45) 長野		フロアヨガ 20:15 (45) 村山			
21:00		Debut! Sound UP 21:15 (45) 居石		パワーマックス 21:15 (30) 阿南			GMP 21:15 (45) 平識		ZUMBA 21:15 (45) 山科			温かいご声援をお願いします!						
22:00		温かいご声援をお願いします!																



スタジオ/ラファ
予約受付
開始日時 **毎日26日
22:00-**

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。
プログラム名
開始時間 担当者

各週でプログラム変更いたします。
1週目 fine PILATES
2週目 FLORIC
3週目 fine PILATES
4週目 FLORIC
5週目 fine PILATES

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)



グループトレーニングスケジュール

月	火	水	木	土	日
プレート番号①	プレート番号①	プレート番号①	プレート番号①	プレート番号①	
腰痛改善 ストレッチ	ストレッチボールde 肩甲骨リセット	スマホ首 おすすめストレッチ	ピラティスボールを使った 腹筋引き締め	足腰強化 スクワット	
10:40 西之園	10:40 野間	10:40 杉村	10:40 福元	10:40 樺山	
プレート番号②	プレート番号②	プレート番号②	プレート番号②		
足腰強化 スクワット	日替わり筋トレ ～選んでトレーニング～	毒素をためにくい マッサージ&ストレッチ	姿勢改善 ストレッチ		
11:40 平識	11:40 倉元	11:40 樋口	11:40 吉武		
			プレート番号③		
			足のむくみが 気になる方の青竹ふみ		
			13:40 西之園		

プレート番号①

足腰強化 スクワット
10:40 樺山

各曜日各枠に記載のある
番号のプレートをお取りください。

設置場所: 2階ジムカウンター

※プレート番号①のみ1階フロント設置