

2026年6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	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00																		
11:00	夏のハタヨガ 10:30 (45) KURUMI	かんたんアクア 10:45 (45) 倉元		Z180 ZONE 10:30 (45) 瀧		ほっとベーシック 10:30 (45) 倉元	フィットボディ 10:30 (45) 金子	TARGET ABS 10:45 (45) 福元		骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 村山		ZUMBA FINEST 10:30 (45) 金子	AQUA BOXING 10:45 (45) 小川				パワーヨガ 10:45 (45) 松本	
12:00	YAW 11:45 (45) 樺山		ROLL 12:15 (30) 樋口	EJ Light 11:45 (45) 平識	かんたんアクア 11:30 (45) 樺山	肩関節ジョイントオープン 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	フィットボディ 13:00 (45) 樺山	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 Bee 13:00 (45) 福元			ZUMBA FINEST 13:00 (45) 瀧		Z180 ZONE 13:00 (45) KURUMI			Z180 ZONE 13:00 (45) TOMOKO		Sun&Moon 13:15 (45) 樋口	EJ Light 13:00 (45)			
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) 樺山		ほっとフリータイム 13:00 ~ 18:00 ※祝日開催なし	Z180 ZONE 14:15 (45) 平識		夏のハタヨガ 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) 小川		各週で担当者変更 1週目 平識 2週目 樺山 3週目 平識 4週目 樺山	
15:00																		
16:00	6月 START ターゲットアブス TARGET ABS ウエストシェイプ ウエストにメリハリ!			6月 START 夏のハタヨガ 強いカラダ。			6月 START ほぐし、整える。 骨盤ほぐしYOGA						ほっとフリータイム 15:15 ~ 19:30 ※祝日開催なし			スタジオ/ラフア 予約受付 開始日時 毎日26日 22:00-		
17:00																		
18:00																		
19:00	TARGET HIP 19:30 (30) 居石		HOTアブス 19:00 (45) 福元	Z180 ZONE 19:15 (45) 平識		Coreトレ 19:15 (45) 中村	EJ Light 19:15 (45) 樺山		TARGET ABS 19:15 (45) TOMOKO			パワーマックス 19:30 (30) 阿南					19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	TARGET AQUA 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 FINEST 20:15 (45) 金子	AQUA BOXING 20:00 (45) 小川	水中シェイプ 20:00 (30) 荒巻	水中ダンベル 20:40 (30) 居石		かんたんアクア 20:00 (45) 長野					フロアヨガ 20:15 (45) 村山	
21:00			SUMO 21:15 (45) 居石	パワーマックス 21:15 (30) 阿南			GMP 21:15 (45) 平識		ZUMBA FINEST 21:15 (45) 山科									
22:00																		

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 平識	
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