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 下関

月

スタジオ
- ZUMBA fitness 10:30 (45) 秋田
- BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 早田
- 定員41名 ステップ30 12:30 (30) 永野
- 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
- りらくヨガ 12:30 (45) 大窪

火

スタジオ
- EJ Light 10:30 (45) 東
- BOXING BEAST GMF 11:30 (45) 東
- 定員29名 バランスボール 12:30 (30) 永野
- ZUMBA fitness 13:15 (45) 東
- Feel Music フィールミュージック 19:00 (45) 麻生
- BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 山路
- ZUMBA fitness NEW 20:00 (45) 長崎
- Pick Up!! 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

プール
- 水中シェイプ 11:45 (30) 齋藤
- 女性限定 ブラッディージャー 19:00 (45) 長崎

水

スタジオ
- フィータボディ 10:30 (45) 平中
- fine PILATES 11:30 (45) 石田
- Slim up ABS 12:30 (30) 早田
- BOXING BEAST Yellow 13:15 (45) 山路
- TARGET ABS 20:00 (45) 山路
- ZUMBA fitness 21:00 (45) 東

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
- 男性参加可能 Core メイク 19:00 (45) 青木か

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
- 夏のハタヨガ 13:30 (45) 石田
- Pick Up!! FLORIC フローリック 14:30 (45) 青木
- fine PILATES 19:30 (45) 青木
- ZUMBA fitness 20:30 (45) 青木

プール
- 女性限定 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
- 女性限定 アロマリフレッシュヨガ 18:30 (45) 青木

土

スタジオ
- フィータボディ 10:30 (45) 東
- 骨盤ほぐしYOGA 12:00 (45) 中村
- TARGET ABS 13:00 (45) 山路
- EJ Light 19:00 (45)福田
- LADER Bee 20:00 (45) 福田

プール
- AQUA BOXING BEAST 11:30 (45) 東

日

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

プール
- マット不要 女性限定 W Design ダブルデザイン 12:00 (45) 東
- 定員41名
- 男性参加可能 りらくヨガ NEW 15:15 (45) 大窪
- Pick Up!!

19:00 閉館 （トレーニングは18:30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。

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

23:00 閉館 （トレーニングは 22：50 終了）