

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			骨盤ほぐし 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	骨盤ほぐし YOGA 11:00 (45) 森田 ↓ 11:05プレート設置		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	Z180 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			夏のハタヨガ 11:45 (45) 長 ↓ 11:50プレート設置	AQUA BOXING 11:45 (45) 兼光	かんたんアクア 11:45 (45) 中山ま	TARGET ABS 12:00 (45) 森田 ↓ 12:05プレート設置		EJ Light 12:00 (45) 中山ま ↓ 12:05プレート設置		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	かんたんアクア 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	KICK 12:30 (45) 中山ま		ZUMBA 12:45 (45) 広重		コアシェイプ 13:00 (45) 兼光	フィットボディ 13:00 (45) 中山ま		CMF 13:00 (45) 吉田			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		HITWAVE 13:30 (30) 小西													
15:00		PICK UP																
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00	↓ 18:30プレート設置 BOXING BLUE 19:30 (45) 兼光			リンパデトックス YOGA 19:30 (45) 藤田			ZUMBA 19:30 (45) 中山ゆ		身体を ゴアト 19:30 (45) 大嶺	CMF 19:30 (45) 平田		EJ Light 19:30 (45) 吉村		脂肪燃焼 70-YOGA 19:30 (45) 藤田	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)			
21:00	↓ 19:35プレート設置 Z180 20:30 (45) 平田		脂肪燃焼 70-YOGA 20:30 (45) 藤田	BOXING BLUE 19:35プレート設置 20:30 (45) 藤原			↓ 19:35プレート設置 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		↓ 19:35プレート設置 BOXING BLUE 20:30 (45) 佐藤		脂肪燃焼 70-YOGA 20:30 (45) 藤田	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 85名	スタジオ 30分間 30名	スタジオ 45分間 -ヨガ -fine PILATES -Z180 45名
22:00																		



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
85名

スタジオ
30分間
30名

スタジオ
45分間
-ヨガ
-fine PILATES
-Z180
45名

プール
定員なし



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)