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佐賀

月

スタジオ
- フィータボディ 10:30 (45) 濱野
- 新バージョン！ ウエストShape 11:30 (45) 大嶋
- 新バージョン！ 夏のハタヨガ 12:30 (45) 吉丸
- TARGET HIP 13:30 (30) KANAKO
- ZUMBA fitness 19:30 (45) 濱野
- BOXING BEAST CMF 20:30 (45) KANAKO

プール
- TARGET ABS AQUA BURNING バーニング 13:00 (45) 池田
- かんたんアクア 20:45 (45) 濱野

ラフア
- 時の香り 11:30 (45) Rin
- マット不要 太極舞 13:30 (45) 吉丸
- ほっとフリータイム 15：00～18：00 ※祝日の場合開催無し
- デビュー！ Coreメイク 19:30 (45) 丸上
- バントレ 21:30 (45) KANAKO

火

スタジオ
- FLORIC フローリック 10:30 (45) 鶴田
- ZUMBA fitness 11:30 (45) 鶴田
- fine PILATES 12:30 (45) 大嶋
- デビュー！ EJ Light 19:30 (45) 黒木
- ZUMBA fitness 20:30 (45) 池田
- 6PACK ABS 21:30 (30) 江口

プール

ラフア
- ほっとフリータイム 10：00～12：00 ※祝日の場合開催無し
- Feel Music 13:30 (45) 大嶋
- ほっとフリータイム 15：00～19：00 ※祝日の場合開催無し
- ボディケア 20:25 (45) 寺井

水

スタジオ
- EJ Light 10:30 (45) KANAKO
- ランランエアロ 11:30 (45) Rin
- デビュー！ BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 黒木
- Z-180 ZONE 19:30 (45) 池田
- BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 池田
- パワーマックス 21:30 (30) 古田土

プール
- AQUA BOXING BEAST 13:00 (45) 大嶋
- かんたんアクア 20:30 (45) 江口

ラフア

デビュー！

Coreメイク / EJ Light / BOXING BEAST Yellow / TARGET ABS

毎週月曜日 19：30～（45） 担当：丸上

毎週火曜日 19：30～（45） 毎週水曜日 12：30～（45） 毎週日曜日 11：30～（45） 担当：黒木

木

スタジオ
- Excite エアロ 10:30 (45) 濱野
- Z-180 ZONE 11:30 (45) 大嶋
- バランスボール 12:30 (30) KANAKO
- ZUMBA fitness 13:15 (45) 大嶋
- FLORIC フローリック 19:15 (45) 鶴田
- ランランエアロ 20:15 (45) 吉丸
- LADER Bee 21:15 (45) 古田土

プール
- かんたんアクア 13:00 (45) 濱野
- かんたんアクア 20:30 (45) 寺井

ラフア
- 新登場！ マット不要 艶ROLL 10:30 (30) KANAKO 女性限定
- バントレ 14:15 (45) KANAKO
- ほっとフリータイム 16：00～19：00 ※祝日の場合開催無し
- ホットレ 20:15 (45) 池田
- 身体が硬い人向けYOGA 21:15 (45) 濱野

土

スタジオ
- BOXING BEAST CMF 10:30 (45) KANAKO
- ラフティション 11:30 (45) KANAKO
- 新バージョン！ 骨盤ほぐしYOGA 12:30 (45) 高橋
- BOXING BEAST バーニングRED 20:00 (45) 大嶋
- ZUMBA fitness 21:00 (45) 大嶋

プール
- 限定開催中！
- AQUA KICK BOXING 13:00 (45) KANAKO

ラフア

日

スタジオ
- EJ Light 10:30 (45) 鬼木
- デビュー！ TARGET ABS 11:30 (45) 黒木
- BOXING BEAST バーニングRED 12:30 (45) 鬼木

プール

ラフア

オンライン予約受付開始
毎月26日19：00～

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　担当者

特別対応期間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。

	定員
スタジオ 45分間	86名
ヨガ PILATES	59名
Z-180 LADER Bee	44名
TARGET HIP	40名
バランスボール	32名
プール	45名
ラフア	23名

23:00 閉館（トレーニングは22：50終了）