

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小倉南

| | 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 | EJ-Light 10:30 (45) NATSU | | 癒しの空間 10:30 (45) 橋本 | fine PILATES 10:30 (45) 米田 | かんたんアクア 10:45 (45) 林田 | SoundUP 10:45 (45) 坂元 | FLORIC 10:30 (45) 磯部 | | Body Make Yoga 10:45 (45) 西村 | 夏のハタヨガ 10:30 (45) 西村 | かんたんアクア 10:45 (45) 林田 | Hot FLORIC 10:30 (45) 磯部 | | | | | | Z-180 11:00 (45) 銭谷 | | |
| 12:00 | ZUMBA 11:45 (45) 高瀬 | AQUA BOXING 11:30 (45) 橋本 | | EJ-Light 11:45 (45) 高瀬 | | | TARGET HIP 11:30 (30) 林田 | 水中ダンベル 11:45 (30) 磯部 | ほっとパーソナル 12:00 (45) 坂元 | フィットボタニ 11:45 (45) 磯部 | | Sun&Moon 11:45 (45) 西村 | フィットボタニ 11:45 (45) 喜納 | | | | | EJ-Light 12:15 (45) 銭谷 | | |
| 13:00 | 骨盤ほぐし YOGA 12:45 (45) 西村 | | ほっとパーソナル 12:45 (45) 坂元 | 夏のハタヨガ 13:00 (45) 磯部 | | | ZUMBA 12:15 (45) 福田 | | デザインヒップ 13:15 (30) 橋本 | TARGET HIP 12:45 (30) 磯部 | | 時の香り 13:00 (45) 米田 | EJ-Light 13:00 (45) 喜納 | | | | | | Hot FLORIC 12:45 (45) 橋本 | |
| 14:00 | | | 時の香り 14:00 (45) 西村 | | | りらくヨガ 14:00 (45) 磯部 | | | 女性限定 マット不要 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | fine PILATES 19:00 (45) 磯部 | | | 骨盤ほぐし YOGA 19:00 (45) 片山 | | Hot FLORIC 19:00 (45) 橋本 | FLORIC 19:00 (45) 磯部 | | ほっとパーソナル 19:00 (45) 片山 | EJ-Light 19:00 (45) NATSU | | Hot Body Make 19:00 (45) 橋本 | | | | | | | 19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了) | |
| 20:00 | ZUMBA 20:00 (45) 高瀬 | | ほっとエナジー 20:00 (45) 磯部 | | | | BLUE 20:00 (45) 福田 | HIT WAVE 20:00 (30) 古賀 | | Z-180 20:00 (45) 銭谷 | | Care & Fit 20:00 (45) 橋本 | TARGET ABS 20:00 (45) 銭谷 | | | | | | 予約受付 開始日時 毎月25日 18:00- | |
| 21:00 | | | | ROCK 21:00 (30) 古賀 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00閉館(トレーニングは22:50終了) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|--------------|-------------------|--|-------------------|
| スタジオ 器具なし | 定員 90 名 | Z-180 ステップ30 ヨガ/6 PACK/Slim Up ROCK筋トレ/ピラティス | 定員 45 名 |
| バランスボール | 定員 36 名 | プール | 定員 40 名 |

HOLIDAY
SPORTS CLUB

ホリデイスポーツクラブ小倉南店
TEL 093-932-2277