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古賀

月

スタジオ
- 10:30 (45) fine PILATES NAMI（プレート設置 10:35）
- 11:30 (45) BOXING&Yoga Yellow NAMI（プレート設置 11:35）
- 12:30 (30) TARGET HIP 薄（プレート設置 12:35）
- 健康ストレッチ 13:15 (45) NAMI（プレート設置 13:20）
- 14:15 (45) EJ-Light 吉村

プール
- 11:45 (30) HIT WAVE 土師
- 水中ダンベル 12:30 (30) 土師

火

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 神田（プレート設置 10:35）
- 11:30 (45) FLORIC NAMI（プレート設置 11:35）
- バランスボール 12:30 (30) 薄（プレート設置 12:35）
- 青竹ウォーク 13:15 (30) 花澤（プレート設置 13:20）
- 骨盤ほぐしYOGA 14:00 (45) 西

ラフア
- スローフローヨガ 10:30 (45) 村山（マット必要）
- 健やかヨガ 13:00 (45) 川久保（マット必要）

水

スタジオ
- 夏のハタヨガ 10:30 (45) 塩川（プレート設置 10:35）
- LADER Bee 11:30 (45) 赤木（プレート設置 11:35）
- ランランエアロ 13:00 (45) 藤原（プレート設置 13:05）
- BOXING&Yoga Yellow 14:00 (45) 吉村

ラフア
- ほっとベーシック 11:45 (45) 塩川（マット必要）
- 女性限定 アロマヨガ 13:00 (45) 塩川（マット必要）

木

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) まどか（プレート設置 10:35）
- fine PILATES 11:30 (45) 兼光（プレート設置 11:35）
- ムーブストレッチ 12:30 (30) 大島（プレート設置 12:35）
- バランスボール 13:15 (30) 兼光（プレート設置 13:20）
- FLORIC 14:00 (45) 兼光

プール
- かんたんアクア 11:30 (45) まどか

ラフア
- CORE MAKE 10:30 (45) 大島（マット必要）
- りらくヨガ 14:00 (45) 花澤（マット必要）

土

スタジオ
- フィータボディ 10:30 (45) NAMI（プレート設置 10:35）
- FLORIC 11:30 (45) NAMI（プレート設置 11:35）
- ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 赤木

プール
- HIT WAVE 14:00 (30) 迫

ラフア
- 女性限定 時の香り 13:30 (45) NAMI（マット必要）

日

スタジオ
- EJ-Light 11:00 (45) 藤原（プレート設置 11:05）
- BOXING&Yoga BLUE 12:00 (45) 兼光

ラフア
- ホットFLORIC 13:15 (45) 兼光（マット不要・シューズ不要）

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 22:00-

	定員
スタジオ45分間	84名
プール	36名
ヨガ・Z180 ターゲットヒップ	48名
ラダーBee ピラティス	48名
ホットスタジオ ラフア	24名

TOPICS

友だち登録で 紙が不要！
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック！

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます
店舗名 ホリデイスポーツクラブ福岡古賀

月
- スタジオ プレート設置 17:30 BOXING&Yoga RED 19:30 (45) 吉村
- スタジオ プレート設置 19:35 TARGET ABS 20:30 (45) 吉村

火
- スタジオ プレート設置 17:30 BOXING&Yoga BLUE 19:30 (45) 鈴木
- スタジオ プレート設置 19:35 ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 赤木
- プール TARGET ABS 20:45 (45) 鈴木
- ラフア ほっとベーシック 19:30 (45) NAMI（マット必要）

水
- スタジオ プレート設置 17:30 fine PILATES 19:30 (45) NAMI
- スタジオ プレート設置 19:35 BOXING&Yoga RED 20:30 (45) 藤原
- ラフア フローヨガ 19:15 (45) 神田（マット必要）
- ラフア ホットFLORIC 20:45 (45) NAMI（マット不要・シューズ不要）

木
- スタジオ プレート設置 17:30 FLORIC 19:30 (45) NAMI
- スタジオ プレート設置 19:35 EJ-Light 20:30 (45) 吉村
- ラフア 女性限定 時の香り 19:30 (45) 鈴木（マット必要）
- ラフア Feel Music♪ 20:45 (45) 鈴木（マット不要・シューズ必要）

土
- スタジオ プレート設置 17:30 BOXING&Yoga GMF 19:30 (45) 藤原
- スタジオ プレート設置 19:35 ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 藤原

日
- 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

すべて定員制となります。
プレートをお取り頂きご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）