プログラムスケジュール

2026年3月

ホリデイスポーツクラブ旭川

月

スタジオ
- 10:30(45) 水上 ハタヨガ
- 11:45(45) 一文字 TARGET ABS BURNING
- 13:00(30) 鎌塚 TARGET HIP
- 14:00(45) 一文字 BOXING BEAST Yellow

プール
- 水中ダンベル 10:45(30) 鎌塚
- 水中シェイプ 11:30(30) 三谷静

ラフア
- ホットフリータイム 13:30(60)

スタジオ45分間	定員 75名
ヨガ ピラティス	定員 45名
スタジオ30分間 Z-180・ラダービー	定員 40名
プール	定員 45名
プール30	定員 36名

スタジオ
- 19:15(45) 村上 EJ Light

ラフア
- ほっとベーシック 19:15(45)三谷
- ホットフリータイム 20:15(60)

プール
- 20:15(45) 三谷 LADER Bee ラダービー
- 21:15(30)三谷 CORE ENERGY

火

スタジオ
- 10:30(45) 三谷静 EJ Light
- 11:45(45) 白鳥 ZUMBA FITNESS
- 13:00(45) 三谷 Z-180 ゼットワンエイティ
- 19:15(45) 三谷 BOXING BEAST BLUE ブルー
- 20:30(45) 一文字 EJ Light

プール
- かんたんアクア 10:30(45)白鳥
- ビートでHIIT 11:30(30) 鎌塚

ラフア
- ほっとベーシック 11:15(45)三谷
- リラックスヨガ 12:15(45)石田
- FLOW YOGA フローヨガ 20:30(45) 山田

水

スタジオ
- 10:30(45) 水上 FLORIC フローリック
- 11:45(30)三谷静 CORE ENERGY
- 12:45(45) 三谷 ZUMBA FITNESS
- ステップ30 14:00(30) 山田
- 19:15(45) 村上 BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 20:30(45) 熊谷 ZUMBA FITNESS

プール
- かんたんアクア 10:45(45) 三谷

ラフア
- パワーヨガ 13:00(45) 山田
- ホットフリータイム 14:00(60)

木

スタジオ
- 10:30(45) 三谷静 BOXING BEAST Yellow
- 11:45(45)山田 fine PILATES
- 13:00(45) 関 ZUMBA FITNESS
- 14:00(45) 石田 股関節ほぐし YOGA
- 19:15(45) 一文字 TARGET ABS BURNING
- 20:15(45) 村上 BOXING BEAST バディRED
- 21:15(45) 佐竹 Z-180

プール
- 14:15(45)関 PILATES
- ビートでHIIT 15:10(30)一文字
- 20:30(45) 関 PILATES

土

スタジオ
- 10:30(45) 山田 フィータボディ
- 11:45(45) 一文字 EJ Light
- 13:00(45) 山田 fine PILATES
- 20:15(45) 関 EJ Light
- 21:15(45) 関 ZUMBA FITNESS

プール
- ビートでHIIT 18:20(30)三谷
- かんたんアクア 19:00(45) 村上

日

スタジオ
- 10:30(45) 一文字 EJ Light
- 11:45(30) 富樫 6PACK ABS
- 12:45(45) 村上 BOXING BEAST CMF ワークアウト

プール

ラフア

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。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）