

# 2026年3月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ札幌清田

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	fine PILATES	AQUA BOKING BEAST	NEW 股関節ほぐし YOGA	かんたん 777	fine PILATES		FLORIC	POOL		かんたん 777	EJ Light	
10:30 (45) 木村	10:30 (45) 林	10:30 (45) 武田	10:30 (45) 林	10:30 (45) 濱出		10:30 (45) 渡部	10:30 (45) 林	10:45 (45) 清水	10:30 (45) 嶋崎	10:45 (45) 須貝		
11:00	Z*180	ビートdeHIIT!!	ROKING BEAST Yellow	ビートdeHIIT!!	ZUMBA		ROKING BEAST CMP	ビートdeHIIT!!	NEW 春のハタヨガ	fine PILATES		
11:30 (45) 木村	11:45 (30) 林	11:30 (45) 須貝	11:30 (30) 林	11:30 (45) 後藤		11:30 (45) 清水	11:30 (30) 林	11:45 (45) 大廣	11:45 (45) 木村	11:45 (45) 木村		
12:00	ダンベル&チューブ	今月ラスト	Slim ABS	今月ラスト	フィットボティ	今月ラスト	今月ラスト	今月ラスト	TARGET BURNING	スタジオ30		
12:30 (30) 木村		12:30 (30) 木村		12:30 (45) 須貝		12:00 (30) 清水		12:45 (45) 須貝	12:45 (30) 関	12:45 (30) 関		
13:00	EJ Light		FLORIC	タオルをご持参ください!	TARGET HIP		NEW 春のハタヨガ	3/19 コラボ!!	ZUMBA	ZUMBA		
13:15 (45) 関		13:15 (45) 渡部		13:30 (30) 須貝		13:30 (30) 清水		13:45 (45) 山下	13:30 (45) 関	13:30 (45) 関		
14:00	NEW 股関節ほぐし YOGA	POOL				今月ラスト						
14:15 (45) 武田	14:15 (45) 関											
15:00	3月~NEW VERSION											
16:00	CORE ENERGY		3月 START 股関節ほぐし YOGA		3月 START 春のハタヨガ		3月 START 春のハタヨガ		水の抵抗に負けるな!!		19:00 閉館	
17:00	2026.01.05 開催		ほぐし整える		心とカラダの回復		心とカラダの回復		ビート板の新しい使い方!!		(トレーニングは18:50終了)	
18:00	2026.01.05 開催		たった30分間で脂肪燃焼!!		たった30分間で脂肪燃焼!!		たった30分間で脂肪燃焼!!		たった30分間で脂肪燃焼!!		スタジオ	
19:00	fine PILATES	TARGET BURNING	ビートdeHIIT!!	今月ラスト	ROKING BEAST RED		FLORIC	Z*180				
19:30 (45) 大廣	19:30 (45) 須貝	19:15 (30) 前川	19:30 (45) 清水	19:30 (45) 武田	19:30 (45) 木村	19:15 (45) 木村	19:30 (45) 武田	20:15 (45) 須貝	79名			
20:00	EJ Light	ZUMBA	NEW 股関節ほぐし YOGA	HITWAVE	ROKING BEAST CMP		ROKING BEAST CMP		54名			
20:30 (45) 須貝	20:30 (45) 清水	20:30 (45) 中西	20:30 (45) 中西	20:30 (30) 前川	20:30 (45) 木村	20:30 (45) 木村	20:30 (45) 木村		46名			
21:00	CORE ENERGY	ダンベル&チューブ	6PACK ABS	タオルをご持参ください!	6PACK ABS	21:30 (30) 竹内	21:30 (30) 竹内	3/16 コラボ!!	42名			
21:30 (30) 須貝	21:30 (30) 前川	21:30 (30) 前川	21:30 (30) 大井	21:30 (30) 大井	21:30 (30) 大井	21:30 (30) 大井	21:30 (30) 大井		28名			
22:00	今月ラスト								59名			
									プール			
									30分プログラム	30名		
									45分プログラム	40名		
									ビートdeHIIT!!	15名		
									プールプログラムにつきまして 16名から2レーンにて開催致します。			

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

 = 新担当者デビュー枠