

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北24条

	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	FLORIC 10:30 (45) 下佐		春のハタヨガ 10:30 (45) 中西	かんたん 10:30 (45) 吉永	ZUMBA 10:30 (45) 関		ラッパ 10:30 (45) 中西	AQUA BOXING 10:30 (45) 照井	fine PILATES 10:30 (45) 武田	TARGET ABS 10:30 (45) 吉永		
11:00	fine PILATES 11:30 (45) 下佐		BOXING DREAM Yellow 11:30 (45) 吉永		TARGET HIP 11:30 (30) 吉永		ZUMBA 11:30 (45) 中西	期間限定 ビート HIT 11:30 (30) 照井 定員：15名	FLORIC 11:30 (45) 武田		TARGET ABS BURNING 11:00 (45) 中田(新発寒)	
12:00	期間限定 CORE ENERGY 12:30 (30) 関野		ZUMBA 12:30 (45) 山下		Z180 12:30 (45) 吉永		FLORIC 12:30 (45) 武田		BOXING DREAM RED 12:30 (45) 新井田		BOXING DREAM BLUE 12:00 (45) 中田(新発寒)	
13:00	フィットボティ 13:30 (45) 坂本				春のハタヨガ 13:30 (45) 濱出		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 武田		EJ light 13:30 (45) 吉永		ZUMBA 13:00 (45) 吉永	
14:00			LIVE From 安城 ベーシックヨガ 14:30 (45) カム		LIVE From 福岡 リセットヨガ 15:00 (45) acco		LIVE From 安城 ZUMBA 15:30 (45) アズ		LIVE From 名古屋 BOXING DREAM GMP 15:00 (30) GAKU		期間限定 YOGA 14:00 (45) 吉永	
15:00			LIVE From 宮崎 BOXING DREAM GMP 15:30 (45) かんはれ リュウちゃん						LIVE From 千葉 ZUMBA 16:00 (30) マリーナ		LIVE From 岐阜 ZUMBA 15:00 (45) リョーガ	
16:00											LIVE From 群馬 BOXING DREAM Yellow 16:15 (30) リョーガ	
17:00												
18:00												
19:00			EXCITE 19:15 (45) 坂本		ZUMBA 19:15 (45) 吉永		LADDER Bee 19:15 (45) 吉永		期間限定 CORE ENERGY 19:15 (30) 関野		スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 19:00-	
20:00			ZUMBA 20:15 (45) 中西	水中ダンベル 20:00 (30) 遠藤	BOXING DREAM BLUE 20:15 (45) 久保田		EJ light 20:15 (45) 久保田		ZUMBA 20:00 (45) 新川		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
21:00	BOXING DREAM RED 20:30 (45) 久保田	プール 20:30 (45) 関	期間限定 ビート HIT 20:45 (30) 遠藤 定員：15名		6 PACK ABS 21:15 (30) 関野		BOXING DREAM GMP 21:15 (45) 吉永		LIVE From 安城 street ABS 21:00 (30) カム		ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者 全てのプログラムが定員制となり、 参加プレートが必要です。 ※オンライン予約をされた方は 参加プレートは必要ありません。	
22:00	EJ light 21:30 (45) 関		FLORIC 21:15 (45) 中西								※水中ダンベル 定員28名 ※16名以上で2コース使用	
	スタジオ 45分間 定員 73名		ヨガ ラダービー fine PILATES コアエナジー 定員 50名		Z-180 SlimUP ステップ30 6PACK ターゲットヒップ 定員 40名		バランスボール 定員 30名		プール 定員 42名			

ラスト1か月!

タオルをご持参
ください!

オススメ!

オススメ!

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

