

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 苫小牧

| | 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 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 |  10:00 (45) 井筒 | |  10:00 (45) 石村 | |  10:00 (45) 関山 | |  10:00 (45) たいこ | |  10:00 (45) 井筒 | |  09:45 (45) 関 | |
| 11:00 | 股関節ほぐし YOGA 11:00 (45) 石村 | |  11:00 (45) 石村 | |  11:00 (45) たいこ | |  11:00 (45) 石村 | |  11:00 (45) 石村 | |  10:45 (45) 関 | |
| 12:00 |  12:00 (45) 井筒 | |  12:00 (45) 関山 | |  12:00 (45) 関山 | |  12:00 (30) 井筒 | |  12:00 (45) 石村 | |  11:45 (45) 関山 | |
| 13:00 | | | | |  13:00 (30) 関山 | | |  12:45 (45) 井筒 | | かんたんアクア 12:15 (45) 落合 |  12:45 (30) 関山 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 |  | | | |  | | | |  | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |  | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | |  18:45 (30) 関山 | | | 水中ダンベル 18:45 (30) 井筒 | | | | | 19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了) | |
| 20:00 |  19:30 (45) 関山 | |  19:30 (45) 井筒 | |  19:30 (45) たいこ | |  19:30 (45) たいこ | |  19:30 (45) 関山 | | スタジオ | 定員 78名 |
| 21:00 |  20:30 (45) 関山 | |  20:30 (45) 遠藤 | |  20:30 (45) 井筒 | |  20:30 (45) 井筒 | |  20:30 (45) 関山 | | ヨガ fine PILATES ターゲットHIP ラダービー | 定員 50名 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | Z-180 ステップ30 | 定員 48名 |
| | | | | | | | | | | | 6PACK ABS | 定員 30名 |
| | | | | | | | | | | | プール | |

23:00 閉館 (22:50 トレーニング終了)