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新発寒

月

- 10:30(45)坂本 フィータボディ
- 11:30(30)坂本 ステップ30
- 12:15(45)照井 BOXING BEAST GMF
- 13:15(30)井畑 CORE ENERGY ラスト1ヶ月
- 14:00 青竹足スッキリ 14：00（25）
- 19:00（25） ヒップトレーニング 19:00（25）
- 19:45(45)中田 Z*180
- 20:45(45)中田 BOXING BEAST BLUE

火

- 10:30(30)富田 TARGET HIP
- 11:15(45)田中 TARGET ABS
- 12:15(45)菊地 股関節ほぐし YOGA
- 13:15(45)中田 EJ*Light
- 14:00 ボールで肩スッキリ 14：15（25）
- 19:00（25） ボール全身スッキリ 19:00（25）
- 19:30(30)田中 CORE ENERGY ラスト1ヶ月
- 20:15(45)田中 ZUMBA FITNESS
- 20:00 腹圧マスター 20：00（25）
- 21:15(45)関 EJ*Light

水

- 10:30(45)下佐 FLORIC
- 11:30(45)照井 Z*180
- 12:30(45)田中 フィータボディ
- 13:30(45)中田 ZUMBA FITNESS
- 10：10～(15) 朝ストレッチ
- コアトレーニング 11：00（25）
- 股関節ほぐし 11：30（25）
- お腹引き締め 18:30（25）
- 19:45(45)井畑 ZUMBA FITNESS
- 20:45(45)中田 TARGET ABS

【水曜日限定】
14：00～18：30
ほっとフリータイム
Lafuaにてストレッチ等でご利用可能です

木

- 10：10～(15) 朝ストレッチ
- 10：30（25） 目覚めのハタヨガ
- 11：30（45）照井 ナタラージャ
- 12：45（45）照井 ホットフリータイム 18:30まで
- 19:30(45)菅野 Pilates
- 20:45(45)井畑 The FirstStep ヨガマット不要
- 10:30(45)菊地 春のハタヨガ
- 肩可動域UP 11：00（25）
- 11:30(45)金丸 fine PILATES
- 腹筋強化 12：30（25）
- 12:30(45)井畑 EJ*Light
- 13:30(45)坂本 ランランエアロ
- 19:45(45)田中 BOXING BEAST GMF
- お腹べたんこ 20：00(25)
- 20:45(45)富田 EJ*Light

金

- 10:30(45)伊藤 ピラティスヨガ
- 11:45(45)菊地 整え骨盤ヨガ
- 13:00(45)金丸 時の香り
- 19:45(45)菅野 SUN&MOON
- 21:00(45)菅野 アロマフローヨガ

土

- 10：10～(15) 朝ストレッチ
- 10:30(45)馬場 股関節ほぐし YOGA
- 11:30(45)田中 LADER Bee
- 12:30(45)中田 BOXING BEAST Yellow
- 13:30(45)中田 ZUMBA FITNESS
- お腹べたんこ 11：30（25）
- 肩可動域UP 19：00（25）
- 19:45(45)井畑 BOXING BEAST パーティー RED
- 11:30(45)伊藤 筋膜ボールヨガ
- 12:30(45)伊藤 やさしいボールピラティス
- 21:00(45)井畑 SOUND UP

日

- 腹筋強化 10：30（25）
- 11:00(45)井畑 EJ*Light
- 12:00(45)田中 BOXING BEAST GMF
- 13:00(45)井畑 ZUMBA FITNESS
- 14:00(30)井畑 6PACK ABS
- ヒーリング瞑想 11：00～(30) 予約不要・定員無
- ヒーリング瞑想 14：00～(30) 予約不要・定員無
- ヒーリング瞑想 17：00～(30) 予約不要・定員無

19:00 閉館（トレーニングは18:50終了）

参加人数

道具なしスタジオ	74名
ヨガマット	50名
ステップ台	42名
HIP・ラダー	42名
ラフア マット縦	27名
ラフア マット縦	22名

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）