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東札幌

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア（無料）	スタジオ	プール	ラフア（無料）	スタジオ	プール	ラフア（無料）	スタジオ	プール	ラフア（無料）	スタジオ	プール	ラフア（無料）	スタジオ	プール	ラフア（無料）
10:00																		
11:00	fine PILATES 10:30（45）棚村		ほっとベーシック 10:30（45）中西	股関節ほぐしYOGA 10:30（45）中村			バランスボール 10:30（30）加茂	かんたんアクア 11:00（45）林	ほっとベーシック 10:30（45）柴山	FLORIC 10:30（45）武田		時の香り 10:30（45）中村	Z*180 10:30（45）畑			BLUE 11:00（45）小池		
12:00	ZUMBA 11:30（45）中西		時の香り 11:45（45）中村	フィータボディ 11:30（45）坂本		やさしいフローヨガ 11:45（45）中村	CMF 11:15（45）小池	ピ～トHIITII 12:00（30）林 2ヵ月限定！	デトックスヨガ 11:45（45）武田	春のハタヨガ 11:30（45）馬場		SOUND UP 11:45（45）棚村	EJ Light 11:30（45）小池			ZUMBA 12:00（45）小池		アロマリラックスヨガ 11:45（45）馬場
13:00	EJ Light 12:30（45）小池			Excite エアロ 12:30（45）坂本		メンテナンスヨガ 13:00（45）武田	ZUMBA 12:15（45）関			ランランエアロ 12:30（45）山下		リラックス 瞑想Yoga 13:00（45）馬場	ZUMBA 12:30（45）河越					美脚フローヨガ 13:00（45）馬場
14:00	肩楽体操 13:30（30）加茂			BOXING BEAST Yellow 13:30（45）畑						ZUMBA 13:30（45）山下			CORE ENERGY 13:30（30）畑 3ヵ月限定！		SUN&MOON 13:45（45）河越（冴）			
15:00					POOL 14:30（45）関													
19:00	EJ Light 19:00（45）関	TARGET AQUA BURNING 19:00（45）小池		EJ Light 19:30（45）小池			リラックス 瞑想Yoga 19:30（45）馬場	fine PILATES 19:30（45）武田	ピ～トHIITII 19:30（30）田澤 2ヵ月限定！	りらくヨガ 19:30（45）加藤	FLORIC 19:30（45）中西		やさしいフローヨガ 19:15（45）中村	BOXING BEAST CMF 19:30（45）小池				
20:00	FLORIC 20:00（45）武田		SOUND UP 19:30（45）棚村					ZUMBA 20:30（45）新川			BOXING BEAST バーティRED 20:30（45）小池		リラックス 瞑想Yoga 20:30（45）馬場	ZUMBA 20:30（45）新井田				
21:00	CORE ENERGY 21:00（30）田澤 3ヵ月限定！		メンテナンスヨガ 21:00（45）武田						ほっとベーシック 20:45（45）馬場		BOXING BEAST BLUE 20:30（45）新井田							
22:00																		

★ラスト1カ月

23:00 閉館（トレーニングは22:50終了）	
参加定員	
スタジオ45分間	84名
ヨガ・ラダーBee	53名
Z-180・finePILATES	50名
バランスボール	30名
プール30分間	30名
プール45分間	50名
※1コース15名。16名以上で2コース使用	
ラフア	24名

オンライン予約は
毎月24日19時から★

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）