2026年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ旭川

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00																		
	ハタヨガ 10:30(45) 水上	水中ダンベル 10:45(30) 鎌塚		EJ Light 10:30(45) 三谷静	かんたんアクア 10:30(45)白鳥		FLORIC フローリック 10:30(45) 水上	かんたんアクア 10:45(45) 三谷		BOXING&STEP Yellow 10:30(45) 三谷静			フィータボディ 10:30(45) 山田			TARGET BURNING 10:30(45) 一文字		
11:00		水中シェイプ 11:30(30) 三谷静			ZABOOON!!! 11:30(30) 鎌塚	ほっとベーシック 11:15(45)三谷												
12:00	TARGET BURNING 11:45(45) 一文字			ZUMBA FITNESS 11:45(45) 白鳥		リラックスヨガ 12:15(45)石田	Fighting ステップ 11:45(30)三谷静			fine PILATES 11:45(45)山田			EJ Light 11:45(45) 一文字			6PACK ABS 11:45(30) 富樫		
13:00	TARGET Hip 13:00(30) 鎌塚		ホットフリータイム 13:30(60)	Z-180 ザットワンエイティ 13:00(45) 三谷			ZUMBA FITNESS 12:45(45) 三谷		パワーヨガ 13:00(45) 山田	ZUMBA FITNESS 13:00(45) 関			fine PILATES 13:00(45) 山田	かんたんアクア 13:15(45) 一文字		BOXING&STEP CMF ワークアウト 12:45(45) 村上		
14:00	BOXING&STEP Yellow 14:00(45) 一文字						ステップ30 14:00(30) 山田		ホットフリータイム 14:00(60)	股関節ほぐし YOGA 14:00(45) 石田								
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	EJ Light 19:15(45) 村上		ほっとベーシック 19:15(45)三谷	BOXING&STEP BLUE ファイト 19:15(45) 三谷			BOXING&STEP CMF ワークアウト 19:15(45) 村上			TARGET BURNING 19:15(45) 一文字					かんたんアクア 19:00(45) 村上			
20:00	Fighting ステップ 20:15(30)三谷		ホットフリータイム 20:15(60)	EJ Light 20:15(45) 一文字		FLOW YOGA フローヨガ 20:30(45) 山田	ZUMBA FITNESS 20:30(45) 熊谷			BOXING&STEP 小デブRED 20:15(45) 村上			EJ Light 20:15(45) 関		ZABOOON!!! 20:00(30)三谷			
21:00	LADER Bee 21:00(45) 三谷									Z-180 ザットワンエイティ 21:15(45) 佐竹			ZUMBA FITNESS 21:15(45) 関					
22:00																		

スタジオ 45分間 定員 75名

ヨガ ピラティス 定員 45名

スタジオ30分間 Z-180・ラダービー 定員 40名

プール 定員 45名

プール30 定員 36名

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）