

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											
11:00	FLORIC 10:30 (45) 下佐	春のハタヨガ 10:30 (45) 中西	TARGET ABS BURNING 10:30 (45) 吉永	ZUMBA 10:30 (45) 関		ラのラのエアロ 10:30 (45) 中西	AQUA BOXING 10:30 (45) 照井	fine PILATES 10:30 (45) 武田	かんたん 10:30 (45) 郡司	TARGET ABS BURNING 11:00 (45) 中田(新発寒)	
12:00	fine PILATES 11:30 (45) 下佐	BOXING Yellow 11:30 (45) 吉永		LADDER Bee 11:30 (45) 吉永		ZUMBA 11:30 (45) 中西	ZABOON!!! 11:30 (30) 照井 定員：30名	FLORIC 11:30 (45) 武田		BOXING BLUE 12:00 (45) 中田(新発寒)	
13:00	NEW! ZUMBA 12:30 (45) 大蔵	ZUMBA 12:30 (45) 山下		春のハタヨガ 12:30 (45) 濱出		FLORIC 12:30 (45) 武田		BOXING RED 12:30 (45) 新井田		ZUMBA 13:00 (45) 吉永	
14:00	フィットボディ 13:30 (45) 坂本			期間限定 Fighting ステップ 13:30 (30) 吉永		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 武田		EJ Light 13:30 (45) 吉永		期間限定 YOGA 14:00 (45) 吉永	
15:00		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 名古屋 BOXING GMP 15:00 (30) GAKU		LIVE From 群馬 ZUMBA 15:00 (45) MASA	
16:00		LIVE From 宮崎 BOXING GMP 15:30 (45) かんばれ リュウちゃん				LIVE From 安城 ZUMBA 15:30 (45) アズ		LIVE From 千葉 フィットボディ 16:00 (30) マリーナ		LIVE From 群馬 BOXING Yellow 16:15 (30) MASA	
17:00											
18:00											
19:00											
20:00	Z180 19:30 (45) 久保田	EXCITE 19:15 (45) 坂本		ZUMBA 19:15 (45) 吉永		BOXING GMP 19:15 (45) 吉永		ZUMBA 19:00 (45) 新川		スタジオ予約 受付開始日時 毎月24日 19:00-	
21:00	BOXING RED 20:30 (45) 久保田	股関節ほぐし YOGA 20:15 (45) 中西	水中ダンベル 20:00 (30) 遠藤	BOXING BLUE 20:15 (45) 久保田		EJ Light 20:15 (45) 久保田		LIVE From 群馬 TARGET ABS 20:00 (30) KAZUKI		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
22:00	EJ Light 21:30 (45) 関	FLORIC 21:15 (45) 中西	期間限定 ZABOON!!! 20:45 (30) 遠藤 定員：30名	6PACK ABS 21:15 (30) 久保田		期間限定 Fighting ステップ 21:15 (30) 吉永		LIVE From 群馬 ZUMBA 21:00 (30) KAZUKI		ご確認ください。	
	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		※水中ダンベル 定員28名 ※16名以上で2コース使用 プール 定員 42名		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。	

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

