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新発寒

月

スタジオ
- 10:30(45)坂本 フィータボディ（NEWバージョン！）
- 11:30(30)坂本 ステップ30
- 12:15(45)照井 BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 13:15(30)井畑 足スッキリ青竹

ラファ
- 10:30(45)照井 SOUND UP
- 11:45(45)榊原 リフレッシュフローヨガ（NEW!）

グループエクササイズ
- ヒップトレーニング 19:00（25）
- Z*180 19:45(45)中田
- BOXING BEAST BLUE ファイト 20:45(45)中田

火

スタジオ
- 10:30(30)照井 Fighting ステップ（NEW！）
- 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
- 19:30(30)中田 Fighting ステップ（NEW！）
- 20:15(45)中田 ZUMBA fitness
- 21:15(45)関 EJ*Light

グループエクササイズ
- 10：10～(15) 朝ストレッチ
- ボールで肩スッキリ 14：15（25）

ラファ
- 11：00(45)菊地 Deep ストレッチポールヨガ
- 12：15(45)照井 CORE コアメイク
- 20:00(45)菅野 Pilates
- 20:00(45)井畑 CORE コアメイク

水

スタジオ
- 10:30(45)下佐 FLORIC フローリック（NEWバージョン！）
- 11:30(45)照井 Z*180
- 12:30(45)田中 フィータボディ（NEWバージョン！）
- 13:30(45)田中 ZUMBA fitness
- 19:45(45)井畑 ZUMBA fitness
- 20:45(45)中田 TARGET ABS

グループエクササイズ
- 股関節ほぐし 11：30（25）
- 腹圧マスター 19:00（25）

ラファ
- 10：30(45)金丸 時の香り
- 12：45(45)照井 ナタラージャ
- ホットフリータイム 18:30まで
- 19:30(45)亀田 ナンテナンスヨガ
- The FirstStep 20:45(45)井畑（ヨガマット不要）

【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

スタジオ
- 10:30(45)菊地 奇のハタヨガ
- 11:30(45)金丸 fine PILATES
- 12:30(45)井畑 EJ*Light
- 13:30(45)坂本 ランランエアロ
- 20:00(45)田中 BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 21:00(30)田中 Fighting ステップ（NEW！）

グループエクササイズ
- 10：10～(15) 朝ストレッチ
- 腹筋強化 12：30（25）
- お腹ぺたんこ 19:30(25)

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

土

スタジオ
- 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
- 19:45(45)井畑 BOXING BEAST パーティー RED

グループエクササイズ
- 10：10～(15) 朝ストレッチ
- お腹ぺたんこ 11：30（25）
- 肩可動域UP 19：00（25）

ラファ
- 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

スタジオ
- 11:00(45)井畑 EJ*Light
- 12:00(45)田中 BOXING BEAST CMF ワークアウト
- 13:00(45)井畑 ZUMBA fitness
- 14:00(30)井畑 6PACK ABS

グループエクササイズ
- 腹筋強化 10：30（25）

ラファ
- 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
ラファ マット縦	27名
ラファ マット縦	22名

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）