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東札幌

月

スタジオ	プール	ラフア (無料)
fine PILATES 10:30 (45) 棚村		ほっとベーシック 10:30 (45) 中西
ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 中西		時の香り 11:45 (45) 中村
EJ Light イージェイ ライト 12:30 (45) 小池		
肩楽体操 13:30 (30) 加茂		
EJ Light イージェイ ライト 19:00 (45) 関	ターゲットアブス・アクア TARGET ABS AQUA BURNING バーニング 19:00 (45) 小池	SOUND UP 19:30 (45) 棚村
FLORIC フローリック 20:00 (45) 武田		メンテナンスヨガ 21:00 (45) 武田
Fighting ステップ 21:00 (30) 小池 3ヵ月限定！		

火

スタジオ	プール	ラフア (無料)
股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 中村	POOL DE ダンス 14:30 (45) 関	やさしい フローヨガ 11:45 (45) 中村
フィータボディ 11:30 (45) 坂本		メンテナンスヨガ 13:45 (45) 武田
Excite エアロ 12:30 (45) 坂本		リラックス骨盤Yoga 19:30 (45) 馬場
BOXING BEAST ボクシングビースト Yellow モビリティ 13:30 (45) 畑		
TARGET ABS BURNING バーニング 19:30 (45) 小池		
BOXING BEAST ボクシングビースト パーティーRED 20:30 (45) 小池		

水

スタジオ	プール	ラフア (無料)
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
BOXING BEAST ボクシングビースト CMF ワークアウト 11:15 (45) 小池	ZABOOON!!! 12:00 (30) 林 2ヵ月限定！	デトックスヨガ 11:45 (45) 武田
ZUMBA FITNESS 12:15 (45) 関	ZABOOON!!! 19:30 (30) 小池 2ヵ月限定！	りらくヨガ 19:30 (45) 加藤
fine PILATES 19:30 (45) 武田		ほっとベーシック 20:45 (45) 馬場
ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 新川		

木

スタジオ	プール	ラフア (無料)
FLORIC フローリック 10:30 (45) 武田		時の香り 10:30 (45) 中村
春のハタヨガ 11:30 (45) 馬場		SOUND UP 11:45 (45) 棚村
ランランエアロ 12:30 (45) 山下		リラックス骨盤Yoga 13:00 (45) 馬場
ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 山下		やさしい フローヨガ 19:15 (45) 中村
FLORIC フローリック 19:30 (45) 中西		リラックス骨盤Yoga 20:30 (45) 馬場
ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 中西		

土

スタジオ	プール	ラフア (無料)
Z*180 ゼットワンエイティ 10:30 (45) 畑		
EJ Light イージェイ ライト 11:30 (45) 小池		
ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 大蔵		
Fighting ステップ 13:30 (30) 畑 3ヵ月限定！		
BOXING BEAST ボクシングビースト CMF ワークアウト 19:30 (45) 小池		
ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 新井田		

日

スタジオ	プール	ラフア (無料)
BOXING BEAST ボクシングビースト BLUE ファイト 11:00 (45) 小池		アロマ リラックスヨガ 11:45 (45) 馬場
ZUMBA FITNESS 12:00 (45) 小池		美脚 フローヨガ 13:00 (45) 馬場

4月-6月
限定
Fighting ステップ
ボクシング×ステップ運動で
全身引き締め！
カラダもSTEP UPだ！

ZABOOON!!!
さぁ、波を起こせ！
WAVE UP!
4月～5月
東日本限定

4月
START
あなたの身体にフィットする！
フィータボディ
「歩く力」が健康のカギ！

4月
START
I LOVE YOU.
フローリック
FLORIC
Spring emotional
2026.4 - 6

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）