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			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			BOXING BEAST 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	BOXING BEAST CMF 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	奇のハタヨガ 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			E-STYLE 12:30（45）坂本			ZUMBA 12:15（45）関			ランランエアロ 12:30（45）山下		リラックス 食盤Yoga 13:00（45）馬場	ZUMBA 12:30（45）大藏					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		メンテナンスヨガ 13:45（45）武田				ZUMBA 13:30（45）山下			Fighting ステップ 13:30（30）畑 3ヵ月限定！					
15:00					POOL 14:30（45）関													
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	EJ Light 19:00（45）関	TARGET 4 BS BURNING 19:00（45）小池																
20:00	FLORIC 20:00（45）武田		SOUND UP 19:30（45）棚村	TARGET 4 BS BURNING 19:30（45）小池		リラックス 食盤Yoga 19:30（45）馬場	fine PILATES 19:30（45）武田	ZABOOON!!! 19:30（30）小池 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					
21:00	Fighting ステップ 21:00（30）小池 3ヵ月限定！		メンテナンスヨガ 21:00（45）武田	BOXING BEAST パティRED 20:30（45）小池			ZUMBA 20:30（45）新川		ほっとベーシック 20:45（45）馬場	ZUMBA 20:30（45）中西		リラックス 食盤Yoga 20:30（45）馬場	ZUMBA 20:30（45）新井田					
22:00																		

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）

2026年4月　8周年特別スケジュール

ホリデイスポーツクラブ東札幌

	13日（月）			14日（火）			15日（水）			16日（木）			18日（土）			19日（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							バランスボール 10:30（30）加茂			MAYUMI SELECTION FLORIC 10:30（45）武田		時の香り 10:30（45）中村	MIHO SELECTION Z180 10:30（45）畑					
11:00	ナンラ～ジャ 10:30（45）棚村・武田		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			J-BOX 11:15（45）小池・畑・木村	RELAX 11:00（45）林	ほっとベーシック 10:30（45）柴山							BOXING BEAST 11:00（45）小池・井筒		
12:00	ZUMBA fitness 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		ZABOOONIIIZ 12:00（30）林 2ヵ月限定！	デトックスヨガ 11:45（45）武田	合のハタヨガ 11:30（45）馬場			EJ Light 11:30（45）小池			ZUMBA fitness 12:00（45）小池・井筒		アロマリラックスヨガ 11:45（45）馬場
13:00	TARGET ABS BURNING 12:30（45）小池			DISCO AERO 12:30（45）坂本			EJ Light 12:15（45）関			ダンスエアロ DANCE AERO 12:30（45）山下		SOUND UP 11:45（45）棚村	ZUMBA fitness 12:30（45）大藏					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		メンテナンスヨガ 13:45（45）武田				ZUMBA fitness 13:30（45）山下		リラックス倉盤Yoga 13:00（45）馬場	Fighting ステップ 13:30（30）畑 3ヵ月限定！					
15:00				SHOW AQUA 14:30（45）関														
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	REEJAM 19:00（45）関	TARGET ABS BURNING 19:00（45）小池	SOUND UP 19:30（45）棚村	J-BOX 19:30（45）小池・吉永・井畑		リラックス倉盤Yoga 19:30（45）馬場	fine PILATES 19:30（45）武田	ZABOOONIIIZ 19:30（30）小池 2ヵ月限定！	りらくヨガ 19:30（45）加藤	MICHIKO SELECTION 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	身体スッキリパワーヨガ 20:00（45）武田		メンテナンスヨガ 21:00（45）武田	JJJ pop 20:30（45）小池・井畑			ZUMBA fitness 20:30（45）新川		ほっとベーシック 20:45（45）馬場	BOXING BEAST RED Yellow GMF BLUE 20:30（45）小池・中田 須貝・関山		リラックス倉盤Yoga 20:30（45）馬場	ZUMBA fitness 20:30（45）新井田					
21:00	KKK pop 21:00（45）井畑									EJ Light 21:30（45）小池・中田 須貝・関山								
22:00																		

---ご注意---

特別プログラム枠は在籍店舗により予約開始時刻が異なります

東札幌店在籍の会員様　3/24(火) 19:00～

他店舗在籍の会員様　3/24(火) 20:00～

※予約開始の20:00よりも前にご予約された方は、キャンセルさせていただきます。

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）