2026年5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 BEAST Yellow 10:30(45) 三谷静			フィータボディ 10:30(45) 山田			TARGET ABS 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	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			6 PACK ABS 11:45(30) 富樫		
12:00	TARGET ABS 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												
13:00	TARGET HIP 13:00(30) 鎌塚		ホットフリータイム 13:30(60)	Z180 ZONE 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 BEAST CMF ワークアウト 12:45(45) 村上		
14:00	BOXING BEAST 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	PoL 14:15(45)関							
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 BEAST BLUE ブルー 19:15(45) 三谷			BOXING BEAST CMF ワークアウト 19:15(45) 村上			TARGET ABS 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			ZUMBA FITNESS 20:30(45) 熊谷			BOXING BEAST パンチRED 20:15(45) 村上	PoL 20:30(45) 関		EJ Light 20:15(45) 関		ZABOOON!!! 20:00(30)三谷			
21:00	LADER Bee 21:00(45) 三谷					FLOW YOGA フローヨガ 20:30(45) 山田				Z180 ZONE 21:15(45) 佐竹			ZUMBA FITNESS 21:15(45) 関					
22:00																		

	定員
スタジオ45分間	75名
ヨガ ピラティス	45名
スタジオ30分間 Z-180・ラダービー	40名
プール	45名
プール30	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）

2026年5月　ＧＷ期間プログラムスケジュール　旭川店

	1(金曜日･特別営業日)		2(土曜日)	3(日曜日)		4(月曜日)		5(火曜日)		6(水曜日)	
	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
10:00			通常営業								
	EJ☆Light イージェイライト 10:30 (45) 関			ボクシングビーストワークアウト CMF 10:30 (45) 村上		K POP DANCE 10:30 (45) 三谷		機能改善ヨガ 10:30 (45) 山田		フィータボディ 10:30 (45) 山田	
11:00											
	ボクシングビースト BLUE ブルー VER.MIX 11:45 (45) 三谷			6PACK ABS 11:45 (30) 富樫		流行りもカンタン BREAKING ブレイキン 11:45 (45) 村上		TARGET ABS 11:45(45)一文字		ボクシングビースト Yellow 11:45(45)一文字	
12:00											
	ランランエアロ 13:00 (45) 山田	かんたんアクア 13:15 (45) 三谷		EJ☆Light イージェイライト 12:45 (45) 一文字		Fighting ステップ 13:00(30)三谷		EJ☆Light イージェイライト 13:00(45)村上		6PACK ABS 13:00(30)富樫	
13:00											
14:00											
15:00	スタジオ 45分間 定員 75 名		通常スケジュールをご確認ください								
16:00	ヨガ ピラティス 定員 45 名										
17:00											
18:00	スタジオ30分間 ブレイキン 定員 40 名										
19:00	19時閉館 (トレーニングは18：50終了)		23時閉館 (トレーニングは22：50終了)	19時閉館(トレーニングは18：50終了)							

ゴールデンウィーク特別期間