2026年6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
- 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
- 19:45(45)中田 Z180 ZONE
- 20:45(45)中田 TARGET ABS NEWバージョン！

グループエクササイズ
- 10：10～(7) MORE FUN 体操
- 13：00～(7) MORE FUN 体操
- 18：45～(7) MORE FUN 体操 ヒップトレーニング 19:00（25）

ラフア
- 10:30(45)照井 SOUND UP
- 11:45(45)榊原 リフレッシュフローヨガ
- 20:00(45)井畑 CORE MAKE

火

スタジオ
- 10:30(30)照井 Fighting ステップ 期間限定！
- 11:15(45)田中 TARGET ABS NEWバージョン！
- 12:15(45)菊地 骨盤ほぐしYOGA NEWバージョン！
- 13:15(45)中田 EJ Light
- 19:30(30)中田 Fighting ステップ 期間限定！
- 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～(7) MORE FUN 体操
- もり肩スッキリ 11：15（25）
- 13：00～(7) MORE FUN 体操
- ボールで肩スッキリ 14：15（25）
- 18：45～(7) MORE FUN 体操

ラフア
- 11：00(45)菊地 Deep ストレッチポールヨガ
- 12：15(45)照井 CORE MAKE
- 20:00(45)菅野 Pilates

水

スタジオ
- 10:30(45)下佐 FLORIC フローリック
- 11:30(45)照井 Z180 ZONE
- 12:30(45)田中 フィータボディ
- 13:30(45)田中 ZUMBA fitness
- 19:45(45)井畑 ZUMBA fitness
- 20:45(45)中田 BOXING BEAST BLUE ファイト

グループエクササイズ
- 10：10～(7) MORE FUN 体操
- 13：00～(7) MORE FUN 体操
- 18：45～(7) MORE FUN 体操 腹圧マスター 19:00（25）

ラフア
- 12：45(45)照井 ナタラージャ
- 19:30(45)亀田 メンテナンスヨガ
- 20:45(45)井畑 The FirstStep 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

ホット フリー タイム
18:30まで

木

スタジオ
- 10:30(45)菊地 夏のハタヨガ NEWバージョン！
- 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 期間限定！

グループエクササイズ
- 10：10～(7) MORE FUN 体操
- 腹筋強化 12：30（25）
- 13：00～(7) MORE FUN 体操
- 18：45～(7) MORE FUN 体操 お腹ぺたんこ 19:30(25)

ラフア
- 11:45(45)菊地 整え骨盤ヨガ
- 13:00(45)金丸 時の香り
- 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 骨盤ほぐしYOGA NEWバージョン！
- 11:30(45)田中 LADER Beer
- 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～(7) MORE FUN 体操
- お腹ぺたんこ 11：30（25）
- 13：00～(7) MORE FUN 体操
- 18：45～(7) MORE FUN 体操 肩可動域UP 19：00（25）

ラフア
- 11:30(45)馬場 美脚フローヨガ NEW★
- 12:30(45)馬場 リラックス骨盤ヨガ NEW★
- 21:00(45)井畑 SOUND UP

日

スタジオ
- 11:00(45)井畑 EJ Light
- 12:00(45)中田 BOXING BEAST BLUE ファイト
- 13:00(45)井畑 ZUMBA fitness
- 14:00(30)井畑 6PACK ABS

グループエクササイズ
- 10：10～(7) MORE FUN 体操
- 腹筋強化 10：30（25）
- 13：00～(7) MORE FUN 体操

ラフア
- 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
ラダー	42名
ラフア マット縦	27名
ラフア マット縦	22名

23:00 閉館（トレーニングは22：50終了）