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																		
	fine PILATES 10:30（45）棚村		ほっとベーシック 10:30（45）中西	骨盤ほぐし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			TARGET ABS ウエストShape 11:00（45）小池		
11:00	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）清水	ヌートレ 12:00（30）林 定員20名！	デトックスヨガ 11:45（45）武田	夏のハタヨガ 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
12:00	EJ Light 12:30（45）小池			Eスイッチエアロ 12:30（45）坂本			ZUMBA 12:15（45）関			ランランエアロ 12:30（45）山下		リラックス骨盤Yoga 13:00（45）馬場	ZUMBA 12:30（45）大藏			BOXING BEAST Yellow 13:00（45）夏川		美脚フローヨガ 13:00（45）馬場
13:00	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！					
14:00					プール 14:30（45）関													
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	EJ Light 19:00（45）関	TARGET ABS BURNING 19:00（45）小池		TARGET ABS ウエストShape 19:30（45）小池		リラックス骨盤Yoga 19:30（45）馬場	fine PILATES 19:30（45）武田	ZABOOON!!! 19:30（30）小池	りらくヨガ 19:30（45）加藤	FLORIC 19:15（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	FLORIC 20:00（45）武田			BOXING BEAST BLUE 20:30（45）小池			ZUMBA 20:30（45）新川		ほっとベーシック 20:45（45）馬場	BOXING BEAST パーティーRED 20:15（45）新井田		リラックス骨盤Yoga 20:30（45）馬場	ZUMBA 20:30（45）新井田					
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 BLUE 21:30（45）夏川			TARGET ABS 21:15（45）夏川								
22:00																		

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）	
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

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）