

2017年6月

プログラムスケジュール

札幌清田店

	月		火		水		木		土		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	スタジオ	プール	
10:00	スタジオ おはよう体操		スタジオ おはよう体操		スタジオ おはよう体操		スタジオ おはよう体操		スタジオ おはよう体操		スタジオ おはよう体操		10:00
11:00	J*POP Dance 10:30~(45) 五ノ井	キキキッポロ-3 10:30~(45) 宮崎	ヨガdeスマート ★10:30~(45) 武田	水中ダンベル 10:30~(30) 宮崎	TARGET ABS 10:30~(45) 山田	かんたんアクア 天元 10:30~(45)	ランランエアロ 宮崎 10:30~(45)	水中シェイブ 10:30~(30) 天元	ヨガde 胃腸すっきり ★10:30~(45) 清水	かんたんアクア 嶋崎 10:30~(45)	ステップ30 ★10:30~(30) 山田		11:00
12:00	ステップ30 ★11:30~(30) 坂本	かんたんアクア 五ノ井 11:30~(45)	Excite TPO 11:30~(45) 坂本	※グローブが無くても 参加可能	ステップ30 ★11:30~(30) 阿部	楽deストレッチ 息継ぎ改善クローL B 11:30~(60) 天元	Queen 11:30~(45) 廣部	Excite TPO 11:30~(45) 廣部			ヨガdeスマート ★11:15~(45) 渡部	かんたんアクア 山田 11:15~(45)	12:00
13:00	ランランエアロ 坂本 12:15~(45)		PILOXING 12:30~(45) 山田		ZUMBA 廣部 12:15~(45)		ヨガde姿勢 ★12:30~(45) 渡部	楽deストレッチ 12:30~(45) 廣部			ヨガdeスマート ★11:15~(45) 渡部		13:00
14:00	ZUMBA 関 13:15~(45)	楽deストレッチ はじめての平泳ぎA 13:00~(60) 天元	らくらくエアロ 天元 13:30~(45)	楽deストレッチ カッコイイクローL A 13:00~(60) 森田	ヨガde 胃腸すっきり ★13:15~(45) 武田	キキキッポロ-3 13:30~(45) 山田	ヨガde 姿勢 ★13:30~(45) 五ノ井	楽deストレッチ はじめてクローL B 12:45~(60) 藤田	Excite TPO 13:30~(45) 山田		J*POP Dance 13:30~(45) 関		14:00
15:00	ヨガde骨盤 ★14:15~(45) 渡部	ミットアクア 関 14:30~(45)	Sit*ABS ★14:30~(30) 宮崎	かんたんアクア 関 14:30~(45)	バランスボール ★14:15~(30) 天元	楽deストレッチ 14:30~(60) 宮崎	腰楽体操 ★14:30~(30) 天元	かんたんアクア 五ノ井 14:30~(45)	J*POP Dance 14:30~(45) 山田		Excite TPO 14:30~(45) 関		15:00
16:00	  												16:00
17:00	<p>ビューティクイーン シンデレラマジック 女性の皆様のカラダに魔法をかけ、憧れのシンデレラBODYに変身♡</p> <p>J-POPダンス ホリデイフェス 夏フェスのようにタオルを持って盛り上がり!!</p> <p>ヨガde健康シリーズ サマーコレクション ねじる動きで内臓を活性化させよう!!</p>												17:00
18:00	<p>「お腹」「二の腕」「背中」を 変身させるエクササイズ!</p> <p>夏は「ねじり」が効果的!</p> <p>フェスエディション ホリデイフェスで みんなと一緒に盛り上がり!!</p>												18:00
19:00	ヨガde姿勢 ★19:00~(45) 武田	ミットアクア 関 19:00~(45)	ヨガde 胃腸すっきり 19:15~(45) 廣部		6PACK ABS 廣部 ★19:00~(30)		ランランエアロ 阿部 19:00~(45)		ステップ30 ★19:15~(30) 五ノ井		19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)		19:00
20:00	Queen 20:00~(45) 阿部		ダンベル&チューブ ★20:15~(30) 山田		Excite TPO 19:45~(45) 五ノ井		バランスボール ★20:00~(30) 白鳥	水中ダンベル 20:15~(30) 阿部	6PACK ABS 小村 ★20:00~(30)		表記内容		20:00
21:00	PILOXING 21:00~(45) 廣部	楽deストレッチ はじめてクローL A 20:45~(60) 白鳥	ZUMBA 廣部 21:00~(45)	水中シェイブ 21:00~(30) 小村	J*POP Dance 20:45~(45) 五ノ井	かんたんアクア 廣部 20:45~(45)	TARGET ABS 20:45~(45) 山田	キキキッポロ-3 21:00~(45) 五ノ井	ヨガde 胃腸すっきり 20:45~(45) 山田	水中ダンベル 21:00~(30) 小村	プログラム名 担当者		21:00
22:00	ステップ30 ★22:00~(30) 廣部	※グローブが無くても 参加可能	6PACK ABS 小村 ★22:00~(30)		ヨガde骨盤 ★21:45~(45) 武田	楽deストレッチ 息継ぎ改善クローL C 21:45~(60) 五ノ井	ZUMBA 吉永 21:45~(45)		ランランエアロ 五ノ井 21:45~(45)		開始時間(所要時間)		22:00
23:00	<p>●株式会社 東祥 ホリデイスポーツクラブは、「YOSAKOI ソーラン祭り」公認企業です。</p>												23:00
24:00	24:00閉館(トレーニング終了時間・最終入館時間は23:30まで)												24:00




HOLIDAY INFORMATION ①

★マークのあるプログラムとプールプログラムは定員制です。
当日参加プレートをお取り頂き、ご参加下さい。

HOLIDAY INFORMATION ②

6月8日(木)・10日(土)・11日(日)はよさこいソーラン祭り参加の為、
プログラム変更をさせて頂く場合がございます。ご理解の程よろしくお願い致します。

HOLIDAY INFORMATION ③

四角の赤枠  が店長おすすめプログラムです。是非ご参加ください。
※館内掲示板のプログラムスケジュールをご参照下さい