2025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札幌新発寒

	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																		
	フィータボディ 10:30(45)坂本		はじめてのPilates ピラティス 10:30(45)大橋	肩楽体操 10:30(30)富田	水中シェイプ 10:45(30)田中	Deepストレッチポールヨガ 11:00(45)菊地	fine PILATES 10:30(45)金丸	かんたんアクア 11:00(45)照井	目覚めのハタヨガ 10：30(45)榊原	春のハタヨガ 10:30(45)菊地		SOUND UP 10:30(45)照井	股関節ほぐしYOGA 10:30(45)馬場	かんたんアクア 10:30(45)田中		fine PILATES 10:30(45)木村		
11:00	ステップ30 11:30(30)坂本	TARGET AQUA ABS 11:30(45)照井	アロマフローヨガ 11：30(45)天野	ランランエアロ 11:15(45)塩崎	水中ダンベル 11:30(30)富田		FLORIC フローリック 11:30(45)下佐		りらくヨガ 11:45(45)塩崎	TARGET HIP 11:30(30)富田	AQUA BOXING ボクシングビーストBEAST 11:30(45)照井	整え骨盤ヨガ 11:45(45)菊地	Z-180 ゼットワンエイティ 11:30(45)木村 NEWバージョン！		筋膜ボールヨガ 11:30(45)伊藤	EJ-Light 11:30(45)井畑		
12:00	EJ-Light 12:15(45)中田			股関節ほぐしYOGA 12:15(45)菊地		CORE MAKE コアメイク 12:15(45)照井	Z-180 ゼットワンエイティ 12:30(45)照井 NEWバージョン！			EJ-Light 12:15(45)井畑			TARGET ABS 12:30(45)中田		はじめてのPilates ピラティス 12:30(45)伊藤	シェイプ&ボクシング 12:30(45)田中		
13:00	シェイプ&ボクシング 13:15(45)木村		ナタラ&ジャ 12:45(45)照井 女性限定枠	ZUMBA FITNESS 13:15(45)田中			シェイプ&ボクシング 13:30(45)中田			ランランエアロ 13:15(45)坂本		はじめてのベリーダンス 13:30(45)井畑 女性限定枠	ZUMBA FITNESS 13:30(45)井畑			ZUMBA FITNESS 13:30(45)田中		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	TARGET HIP 19:30(30)井畑		Deepストレッチポールヨガ 19:45(45)菊地	ROCK筋トレ 19:30(30)木村		筋膜ボールヨガ 19:45(45)伊藤	Excite エアロ 19:45(45)坂本	かんたんアクア 19:30(45)中田	メンテナンスヨガ 19:15(45)亀田 NEW！	EJ-Light 19:45(45)中田	HIIT WAVE 19:30(30)田中	SUN&MOON 19:45(45)菅野	BOXING ボクシングビーストBEAST パーティー RED 19:45(45)井畑					
20:00	ZUMBA FITNESS 20:15(45)井畑			ボクシングビーストBEAST ゲームフィーバー 20:15(45)中田			ZUMBA FITNESS 20:45(45)中田		The FirstStep 20:30(45)井畑 ヨガマット不要	TARGET ABS 20:45(45)田中	水中ダンベル 20:15(30)柳川	アロマフローヨガ 21:00(45)菅野			SOUND UP 21:00(45)井畑			
21:00	BOXING ボクシングビーストBEAST BLUE ファイト 21:15(45)中田			EJ-Light 21:15(45)関		はじめてのPilates ピラティス 21:00(45)伊藤												
22:00																		

2日(金)は 全時間、全会員種別の方がご利用いただけます！

ゴールデンウィークの営業時間
10:00～19:00

時間外利用料が 特別価格！

3日・4日・5日・6日 ~~1,100円~~(税込) 550円(税込)

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

参加定員

スタジオ45分間		74名
ヨガマット		50名
ステップ・Z・ROCK・HIP		42名
バランスボール		30名
プール45分間		40名
水中ダンベル・水中シェイプ		30名
ラフア	マット縦	27名
	マット横	22名

オンライン予約は 毎月24日 19:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）