2025年8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																		
11:00	骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 水上	水中ダンベル 10:45 (30) 鎌塚		ZUMBA 10:30 (45) 白鳥			FLORIC 10:30 (45) 水上			フィータボディ 10:30 (45) 山田			J-POP Dance HOT VER. 11:00 (30) 三谷静			ランランエアロ 10:30 (45) 山田			CMF 10:30 (45) 昆野		
12:00	ZUMBA 11:45 (45) 三谷	水中シェイプ 11:30 (30) 三谷静		fine PILATES 11:45 (45) 山田	かんたんアクア 12:30 (45) 三谷	ほっとベーシック 11:30 (45) 白鳥	ランランエアロ 11:45 (45) 昆野			EJ-Light 祭 11:45 (45) 昆野			ZUMBA 11:45 (45) 昆野			ステップ30 11:45 (30) 昆野		
13:00	EJ-Light 13:00 (45) 一文字			YELLOW 13:00 (45) 三谷静		リラックスヨガ 12:45 (45) 石田	TARGET HIP 13:00 (30) 鎌塚	BOUNCE CORE 13:00 (45) 昆野	パワーヨガ 13:30 (45) 山田	ROCK筋トレ 13:00 (30) 昆野			fine PILATES 13:00 (45) 山田	AQUA BOXING BEAST 13:15 (45) 昆野		EJ-Light 12:45 (45) 村上		
14:00	TARGET ABS 14:15 (45) 三谷			Z-180 14:15 (45) 三谷			YELLOW 14:00 (45) 一文字			夏のハタヨガ 14:00 (45) 山田								
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	BOXING BEAST CMF 19:15 (45) 昆野			BOUNCE CORE 19:15 (45) 一文字			BLUE 19:15 (45) 三谷			EJ-Light 19:15 (45) 一文字				かんたんアクア 19:00 (45) 村上		19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）		
20:00	ランランエアロ 20:30 (45) 昆野			EJ-Light 20:15 (45) 村上		FLOW YOGA 20:30 (45) 山田	ZUMBA 20:30 (45) 熊谷		ほっとベーシック 20:30 (45) 三谷	BOXING BEAST RED 20:15 (45) 村上	POOL 20:30 (45) 関		EJ-Light 祭 20:15 (45) 関					
21:00				TARGET HIP 21:15 (30) 遠藤						BOUNCE CORE 21:15 (45) 三谷			ZUMBA 21:15 (45) 関					
22:00																		

スタジオ 45分間 定員 75名

ヨガ ピラティス 定員 45名

スタジオ30分間 Z-180 定員 40名

プール 定員 45名

プール30 定員 36名

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）

8/11（月・祝）

	スタジオ	プール	ラファ	
10:00				10:00
11:00	フィーダボディ 10:30（45）昆野			11:00
12:00	EJ Light イージェイライト 12:00（45）一文字			12:00
13:00				13:00
14:00	BOXING BEAST ボクシングビースト パーティー RED 13:30（45）村上			14:00
15:00				15:00

スタジオ 45分間	定員 75名
スタジオ30分間 Z-180	定員 40名
ヨガ ピラティス	定員 45名

【祝日営業】

デイ会員様とスーパーナイト会員様は
時間外利用料１，１００円（税込）が必要です。

営業時間　９:００～１９:００

19:00閉館
（トレーニング終了18:50）