

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清田

	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 フィットボティ	プール AQUA BOXING BLUE BEAST	スタジオ ワインヤサ ヨガ	プール かんたん 777	スタジオ fine PILATES	プール HITWAVE	スタジオ FLORIC	プール POOL	スタジオ EXCITE	プール かんたん 777	スタジオ フィットボティ	プール
11:00	10:30 (45) 大山	10:30 (45) 林	10:30 (45) 武田	10:30 (45) 林	10:30 (45) 濱出	10:30 (30) 大山	10:30 (45) 渡部	10:30 (45) 林	10:45 (45) 廣部	10:30 (45) 嶋崎	10:30 (45) 大澤	
12:00	フィットボティ ボクシング		EJ Light		ZUMBA		NEW 超ローイン		春のハタヨガ		NEW 超ローイン	
13:00	11:30 (45) 大澤		11:30 (45) 小池		11:30 (45) 後藤		11:30 (45) 廣部		11:45 (45) 大廣		11:30 (45) 大澤	
	ステップ30		TARGET HIP		NEW Z*180		NEW 超ローイン		ステップ30		ステップ30	
14:00	12:30 (30) 大澤		12:30 (30) 大山		12:30 (45) 廣部		12:30 (45) 渡部		フィットボティ ボクシング		12:30 (30) 関	
	EJ Light		FLORIC		ROCK 筋トレ		Slim ABS		ZUMBA		ZUMBA	
15:00	13:15 (45) 関		13:15 (45) 渡部		13:30 (30) 大山		13:30 (30) 廣部		13:45 (45) 山下		13:15 (45) 関	
	股関節ほぐし YOGA	プール POOL										
16:00	14:15 (45) 武田	14:15 (45) 関										
17:00												
18:00												
19:00	fine PILATES		NEW Z*180		BOXING BLUE BEAST RED	水中エアリアル	FLORIC		ROCK 筋トレ		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	19:30 (45) 大廣		19:30 (45) 廣部		19:30 (45) 廣部	19:15 (30) 大澤	19:30 (45) 武田		19:30 (30) 大澤		スタジオ	
			ZUMBA		NEW 超ローイン		BOXING BLUE BEAST		HITWAVE		45分プログラム 68名	
21:00	20:30 (45) 新井田	HITWAVE	20:30 (45) 廣部		NEW 超ローイン		20:30 (45) 大澤	20:00 (30) 前川	20:15 (45) 大澤		ヨガ・ピラティス 54名	
		タオルを ご持参ください!	バランス ボール		6 PACK ABS		股関節ほぐし YOGA				Z-180・ステップ30・ロック 46名	
22:00	21:30 (30) 竹内		21:30 (30) 前川		21:30 (30) 大井		21:30 (45) 武田				Slim up・6PACK ターゲットヒップ 42名	
											プール	
											30分プログラム 30名	
											45分プログラム 40名	
											プールプログラムにつきまして 16名から2レーンにて開催致します。	

5月~Z-180
「美しくびれ・美尻・美脚」をつくる



GW営業について

GW営業案内
5月 特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

1日 (木)	2日 (金)	3日 (土・祝)	4日 (日・祝)	5日 (月・祝)	6日 (火・振替)	7日 (水)
通常営業 10-23時	特別営業 10-19時	祝日営業 10-19時			通常営業 10-23時	

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料
通常 1,100円/日
↓
550円/日 特別価格
でご利用になれます

5/2(金)~5/6(火)はゴールデンウィーク営業となり、プログラムの構成が異なります。
5/1(木)~5/6(火)のプログラムスケジュールは、GWスケジュールをご確認ください。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)