

2026年3月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ東大阪店

	月			火			水			木			土			日			
	スタジオ	プール	グルトレマシン	スタジオ	プール	グルトレマシン	スタジオ	プール	グルトレマシン	スタジオ	プール	グルトレマシン	スタジオ	プール	グルトレマシン	スタジオ	プール	グルトレマシン	
10:00	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 衣笠	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 森山		FLORIC 10:30 (45) 馬淵	かんたん アクア 10:30 (45) 梶木		ZUMBA 10:30 (45) 磯田	水中 ギョパイル 10:30 (30) 森山	太もも引き締め 10:30 (25) 堀上		かんたん アクア 10:30 (45) 梶木		基本の3種 10:30 (25) 枘田		基本の3種 10:30 (45) 馬淵	AQUA BOXING 10:30 (45) 森山			
11:00	EJ Light 11:45 (45) 小田			Excite PRO 11:45 (45) 梶木			TARGET HIP 11:30 (30) 堀上				エアロ 11:30 (45) 梶木								
12:00			基本の3種 12:30 (25) 森山				スラッシュ30 12:15 (30) 堀上												桃尻トレーニング 12:00 (25) 馬淵
13:00	フィットボクシング 13:00 (45) 小田			ZUMBA 13:00 (45) 五ノ井			TARGET ABS 13:00 (45) 五ノ井				ZUMBA 12:30 (45) MAKI								おなか引き締め 12:30 (25) 馬淵
14:00	fine PILATES 14:00 (45) 甲本	HIT WAVE 14:15 (30) 森山		股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 甲本			EJ Light 14:00 (45) 馬淵				フィットボクシング 13:30 (45) 小田								
15:00	スタジオ 45分間 定員 72	ヨガ / STEP30 ピラティス ラダーBee 定員 51	プール 道具なし 定員 なし																
16:00	Z-180 定員 43	ROCK筋トレ 足楽体操 6Pack ABS 定員 40	プール 道具あり 定員 30																基本の3種 15:30 (25) 森山
17:00	TARGET HIP バランスボール 定員 35	ダンベル & チューブ 定員 30																	BIG 3 17:00 (25) 森山
18:00			カッコいい背中 18:00 (25) 枘田																
19:00	6PACK ABS 19:30 (30) 森山	AQUA BOXING 19:00 (45) 枘田		LAOER Bee 19:15 (45) 五ノ井	AQUA KICK BOXING 19:00 (45) 森山		ZUMBA 19:15 (45) MAKI	水中 ギョパイル 19:15 (30) 小田			Z-180 19:15 (45) 馬淵								基本の3種 19:00 (25) 枘田
20:00	TARGET ABS 20:15 (45) 五ノ井			EJ Light 20:15 (45) 小田			BOXING 19:15 (45) 馬淵				BLUE 20:15 (45) 森山								ボールDE両すつきり 19:30 (25) 枘田
21:00	Excite PRO 21:15 (45) 五ノ井			ダンベル ト & チューブ 21:15 (30) 森山			EJ Light 21:15 (45) 小田				ZUMBA 21:15 (45) 馬淵								尻トレ 20:30 (25) 馬淵
22:00																			腕立て伏せ 21:30 (25) 森山
23:00	23:00時閉館 (トレーニングは22:50終了)																		



3月 START

トレーニングガイド

目的に合わせてマシンを正しく使おう!

おすすめマシン3種目をしっかりレクチャー!

表記内容

プログラム名

★ 担当者 開始時間

ご案内

- スタジオ・プールプログラムは、開始5分以内でしたら途中参加可能です。途中退室はいつでも可能です。
- プログラム休憩中に次のプレートを取る行為はご遠慮ください。
- プログラム予約は、毎月25日20:00時からとなります。

営業案内

月～木・土 10～23時
日・祝 10～19時
休館日 毎週金曜日 ※特別休館あり