

2026年4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	KICK BOXING 10:30 (45) 森山	尻トレ 10:30 (25) 堀上	FLORIC 10:30 (45) 黒田	かんたんアクア 10:30 (45) 梶木		ZUMBA 10:30 (45) 磯田	水中 10:30 (30) 森山	おなか引き締め 10:30 (25) 堀上	スリム30 10:30 (30) 堀上	かんたんアクア 10:30 (45) 梶木		春のハタヨガ 10:30 (45) 黒田	KICK BOXING 10:30 (45) 森山		TARGET ABS 10:30 (45) 小田	AQUA BOXING 10:30 (45) 森山		
11:00									尻トレ 11:00 (25) 堀上									腕立て伏せ 11:15 (25) 民谷	
12:00	フィットボディ 11:45 (45) 小田			EXCITE 11:45 (45) 梶木			TARGET HIP 11:45 (30) 堀上			ラッパエアロ 11:30 (45) 梶木			ZUMBA 11:45 (45) 黒田						
13:00	ZUMBA 13:00 (45) 五ノ井		基本の3種 12:30 (25) 森山	EJ LIGHT 13:00 (45) 小田			TARGET ABS 12:45 (45) 五ノ井			ZUMBA 12:45 (45) MAKI			おなか引き締め 12:00 (25) 堀上					カッコいい背中 12:30 (25) 堀上	
14:00	fine PILATES 14:00 (45) 甲本			股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 甲本			Yellow 14:00 (45) 小田	HIT WAVE 14:15 (30) 森山		RED 14:00 (45) 梶木			カッコいい背中 12:30 (25) 堀上						基本の3種 13:00 (25) 森山
15:00			BIG3 15:00 (25) 森山																カッコいい背中 15:00 (25) 森山
16:00	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 定員 なし														
17:00	Z-180 定員 43		ROCK筋トレ 足楽体操 6Pack ABS 定員 40		プール 定員 30														
18:00	TARGET HIP バランスボール 定員 35		ダンベル & チューブ 定員 30																
19:00	Z180 19:15 (45) 五ノ井	AQUA BOXING 19:00 (45) 梶木		LAOER Bee 19:15 (45) 五ノ井	KICK BOXING 19:00 (45) 森山		ZUMBA 19:15 (45) MAKI		腕立て伏せ 19:30 (25) 民谷	水中 19:15 (30) 小田	FLORIC 19:15 (45) 黒田		おなか引き締め 19:00 (25) 森山	EJ LIGHT 19:15 (45) 梶木					緑色の枠が目印!
20:00	ZUMBA 20:15 (45) 磯田			TARGET ABS 20:15 (45) 五ノ井									ボールde両すっきり 20:00 (25) 梶木	EXCITE 20:15 (45) 水野					基本の3種 20:30 (25) 梶木
21:00	RED 21:15 (45) 梶木			ダンベル & チューブ 21:15 (30) 森山					おなか引き締め 21:30 (25) 梶木				尻トレ 20:30 (25) 梶木	ZUMBA 20:15 (45) 水野					ラダートレーニング 21:15 (25) 豊田
22:00			基本の3種 21:30 (25) 豊田										太もも引き締め 21:30 (25) 小田						



23:00時閉館 (トレーニングは22:50終了)

- 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

表記内容

プログラム名	担当者	開始時間
--------	-----	------