

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 泉大津

	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	股関節ほぐし YOGA	かんたんアクア		ZUMBA FINEST	かんたんアクア		春のハタヨガ	かんたんアクア	ボディメイク ピラティス	フィットボテ	水中シェイプ2			AQUA BOXING DABEAST	姿勢改善 ヨガ			
11:00	10:30 (45) 内田	10:30 (45) 和田		10:30 (45) 小川	10:30 (45) 柴田		10:30 (45) 柴田	10:30 (45) 野妻	10:30- (45) 内田	10:30 (45) 野妻	10:30 (30) 柴田			10:30 (45) 清水	10:30- (45) 内田			
12:00	ランランエアロ			fine PILATES			Z180		ヨガで ストレッチ	6PACK ABS				バランスボール				
13:00	11:45 (45) 和田			11:30 (45) 内田			11:45 (45) 内田		11:45- (45) 柴田	11:30 (30) 清水				11:30 (30) 柴田				
14:00	TARGET HIP			FLORIC			ZUMBA FINEST			ZUMBA FINEST				EJ Light				
15:00	13:15 (30) 植			12:30 (45) 内田			13:00 (45) 東			13:15 (45) 内田				12:15 (45) 清水				
16:00	EJ Light	水中ダンベル		Excite FPO	HITWAVE	心身スッキリ ヨガ	美活ヨガ			13:15 (45) 内田	かんたんアクア			fine PILATES	かんたんアクア			
17:00	14:00 (45) 植	14:00 (30) 勝間		13:45 (45) 中家	14:10 (30) 清水	14:00- (45) 内田 男性参加可能	14:00- (45) 内田			14:15 (45) 柴田	14:00 (45) 植			13:15 (45) 内田	13:15 (45) 柴田			
18:00	ZUMBA FINEST			バランスボール						14:15 (45) 清水				フィットボテ				
19:00	15:00 (45) 清水			14:45 (30) 柴田										14:15 (45) 東				
20:00														ZUMBA FINEST				
21:00																		
22:00																		

PICK UP



GW営業案内

4月 30日 (木)	5月 1日 (金)	2日 (土)	3日 (日・祝)	4日 (月・祝)	5日 (火・祝)	6日 (水・振替)	7日 (木)
通常営業 10-23時	特別営業 10-19時	通常営業 10-23時	祝日営業 10-19時	通常営業 10-23時	通常営業 10-23時	通常営業 10-23時	通常営業 10-23時

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。
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。

定員75名のうち9名は予約なしで参加可能の枠です。

スタジオ 定員 75名

LAOER Boe 定員 48名

プール 定員 45名

25名以上で3コースとさせていただきます。

スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 21:00-

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名

開始時間 担当者

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)