

2026.6

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ東岸和田

	月		水		木		金		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00	★ fine PILATES 10:30 (45) 四至本	★ かんたんアква 10:45 (45) 今村	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 東	★ 水沖/エジパル 11:00 (30) 千葉	★ 骨盤ほぐし YOGA 10:30 (45) 今村	★ 水沖/エジパル 11:00 (30) 酒井	★ BOKING4E 黄 10:30 (45) 今村	★ POOL 11:00 (30) 千葉	★ fine PILATES 10:30 (45) 千葉		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 門脇	★ 水沖/エジパル 11:45 (30) 黒見
12:00	★ FLORIC 11:30 (45) 東		★ fine PILATES 11:30 (45) 浦田		★ ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 浦田		★ TARGET MIP 11:30 (30) 岩田		★ ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 小川	★ AQUA BOKING4E 12:30 (30) 今村	★ E-light 11:30 (45) 千葉	
13:00	★ ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 門脇	★ 水沖/エジパル 13:30 (30) 岩田	★ E-light 12:30 (45) 酒井	★ TARGET ABS 13:30 (30) 平島	★ fine PILATES 12:30 (45) 岩田	★ AQUA BOKING4E 13:30 (30) 門脇	★ E-light 12:15 (45) 浦田		★ YOGA de 骨盤 12:30 (45) カム		★ TARGET MIP 12:30 (30) 千葉	
14:00	★ 骨盤ほぐし YOGA 13:30 (45) 四至本	★ 水沖/エジパル 13:30 (30) 岩田	★ BOKING4E 黄 13:30 (45) 門脇		★ E-light 13:30 (45) 千葉		★ ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 平島	★ かんたんアква 13:30 (45) 岩田	★ fine PILATES 13:30 (30) 千葉		★ 水沖/エジパル 13:15 (45) 平島	
15:00	LIVE from 宮崎 ★ fine PILATES 14:30 (45) よしー		★ FLORIC 14:30 (45) 浦田		★ NEW SEXCITED RINGA 14:30 (45) 浦田		★ 夏ハタヨガ 14:15 (45) 今村		★ fine PILATES 14:15 (45) 浦田		★ 6 PACK ABS 14:15 (30) 平島	
16:00	LIVE from 岐阜 ★ TARGET ABS 16:00 (30) のつか		LIVE from 安城 ★ ZUMBA FITNESS 15:45 (45) NINO		LIVE from 安城 ★ ZUMBA FITNESS 15:30 (45) アズ		★ Z180 ZONE 15:15 (45) 浦田		★ BOKING4E 黄 15:15 (45) 門脇		LIVE from 群馬 ★ ZUMBA FITNESS 15:00 (45) リョーガ	
17:00												
18:00												
19:00	★ LAOER Bee 19:15 (45) 平島	★ AQUA BOKING4E 19:15 (30) 門脇	★ fine PILATES 18:30 (45) 東	★ 水沖/エジパル 20:00 (30) 田口	★ エキサイト30 18:30 (30) 浦田		★ TARGET MIP 18:30 (30) 浦田		LIVE from 安城 ★ 癒し ヨガ 19:00 カム		19:00 営業終了	
20:00	★ ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 門脇		★ ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 平島	★ 水沖/エジパル 20:00 (30) 葛城	★ FLORIC 19:15 (45) 浦田	★ 水沖/エジパル 20:00 (30) 葛城	★ ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 浦田	★ 水沖/エジパル 20:00 (30) 黒見		★ TARGET ABS 20:00 (30) 平島		
21:00	★ BOKING4E 黄 21:15 (45) 平島	★ 水沖/エジパル 21:15 (30) 田口	★ BOKING4E 黄 20:30 (45) 門脇		★ E-light 20:15 (45) 森		★ BOKING4E 黄 20:15 (45) 小野		★ Z180 ZONE 21:00 (45) 平島			
22:00			★ 6 PACK ABS 21:30 (30) 田口		★ BOKING4E 黄 21:15 (45) 門脇		★ 骨盤ほぐし YOGA 21:15 (45) 玉井					
23:00	23:00 営業終了											

「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。
スタジオ → 2Fジムに設置
プール → 1Fフロントに設置

ライブ配信 (オンライン)

スタジオ (リアル)

プール (リアル)



プログラムスケジュール



代行案内

2026.5

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ東岸和田

	月		水		木		金		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00	★ fine PILATES 10:30 (45) 四至本	★ HITCH POP 10:45 (45) 今村	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 東	★ 水中/エアロビ 11:00 (30) 千葉	★ 股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 今村	★ 水中/エアロビ 11:00 (30) 酒井	★ オススメ! BOKINGBOXING Yellow 10:30 (45) 今村	★ POOL 11:00 (30) 千葉	★ fine PILATES 10:30 (45) 千葉	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 門脇	★ 水中/エアロビ 11:45 (30) 黒見	
12:00	★ FLORIC 11:30 (45) 東		★ fine PILATES 11:30 (45) 浦田		★ ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 浦田		★ TARGET MIP 11:30 (30) 岩田		★ ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 小川			
13:00	★ ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 門脇		★ E.J. Light 12:30 (45) 酒井	★ NEW TARGET ABS 12:30 (30) 平島	★ 水中/エアロビ 12:30 (45) 日隈		★ E.J. Light 12:15 (45) 浦田		★ ヨガde骨盤 12:30 (45) カム	★ AQUA BOXING 12:30 (30) 今村	★ TARGET MIP 12:30 (30) 千葉	
14:00	★ 股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 四至本	★ HIT WAVE 13:30 (30) 浦田	★ オススメ! BOKINGBOXING Yellow 13:30 (45) 門脇		★ E.J. Light 13:30 (45) 千葉	★ 水中/エアロビ 13:15 (45) 岩田	★ fine PILATES 13:15 (45) 岩田		★ ROCK 加ト 13:30 (30) 千葉		★ TARGET ABS 13:15 (45) 平島	
15:00	★ fine PILATES 14:30 (45) よしー		★ FLORIC 14:30 (45) 浦田		★ Z180 ZONE 14:30 (45) 浦田		★ 春 ハタヨガ 14:15 (45) 今村		★ fine PILATES 14:15 (45) 浦田		★ 6 PACK ABS 14:15 (30) 平島	
16:00	★ TARGET ABS 16:00 (30) のつか		★ ZUMBA FITNESS 15:45 (45) NINO		★ ZUMBA FITNESS 15:30 (45) アズ		★ ZUMBA FITNESS 15:15 (45) 平島		★ BOKINGBOXING RED 15:15 (45) 門脇		★ ZUMBA FITNESS 15:00 (45) MASA	
17:00											【ビデオプログラム】 ヨガ 16:00 カム	
18:00												
19:00		★ AQUA BOXING 19:15 (30) 門脇	★ fine PILATES 18:30 (45) 東		★ ストレッチ30 18:30 (30) 浦田		★ TARGET MIP 18:30 (30) 浦田		★ 癒し ヨガ 19:00 カム		19:00 営業終了	
20:00	★ LAOER Boe 19:15 (45) 平島		★ ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 平島	★ 水中/エアロビ 20:00 (30) 田口	★ FLORIC 19:15 (45) 浦田	★ 水中/エアロビ 20:00 (30) 葛城	★ ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 浦田	★ NEW TARGET ABS 20:00 (30) 平島	★ E.J. Light 20:00 (45) 門脇	★ 水中/エアロビ 20:00 (30) 竹今	「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。 スタジオ → 2Fジムに設置 プール → 1Fフロントに設置	
21:00	★ ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 門脇		★ オススメ! BOKINGBOXING CMP 20:30 (45) 竹今		★ E.J. Light 20:15 (45) 森		★ オススメ! BOKINGBOXING CMP 20:15 (45) 小野		★ Z180 ZONE 21:00 (45) 平島		ライブ配信 (オンライン)	
22:00	★ BOKINGBOXING BLUE 21:15 (45) 平島		★ 6 PACK ABS 21:30 (30) 門脇		★ BOKINGBOXING RED 21:15 (45) 門脇		★ 春 ハタヨガ 21:15 (45) 玉井				スタジオ (リアル)	
23:00	23:00 営業終了											



プログラムスケジュール



代行案内