

2026年6月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 寝屋川

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 土, 日) and rows for time slots (10:00 to 22:00). Includes program names like ZUMBA, PILATES, and YOGA, along with instructor names and room types (スタジオ, ジム).

Summary boxes for studio and gym classes. Includes: スタジオ 45分間 定員 72, ヨガ fine PILATES 定員 47, Z-180 ラダーBee 定員 47, TARGET HIP ROCK 筋トレ 定員 47.

PICK UP* promotional banners for Target Abs, Summer Hata Yoga, and Bone Alignment Yoga.

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了) and a confirmation box: ご確認ください。 表示内容: プログラム名, 開始時間, 担当者.

スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 22:00-

スタジオ・グループトレーニングは開始5分後まで途中入室可能です。プログラム途中で次の参加プレートを取りに行く行為はご遠慮ください。

プログラム・その他の問い合わせがありましたらお気軽にご連絡ください。ホリデイスポーツクラブ 寝屋川 TEL: 072-830-7900



23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)