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	骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 衣笠	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 森山	尻トレ 10：30 (25) 堀上	FLORIC フローリック 10:30 (45) 馬渕	かんたんアクア 10:30 (45) 椛木		ZUMBA fitness 10:30 (45) 磯田	水中ダンベル 10:30 (30) 森山	全身整いストレッチ 11：00 (25) 小田	EJ Light エージェイライト 10:30 (45) 五ノ井	かんたんアクア 10:30 (45) 椛木		夏のハタヨガ 10:30 (45) 黒田	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 森山		TARGET ABS 10:30 (45) 小田	AQUA BOXING ボクシング モーガン BEAST 10:30 (45) 森山	
11:00												PICK UP			PICK UP			
12:00	フィータボディ 11:45 (45) 小田			EXCITE エキサイト 11:45 (45) 椛木		太もも引き締め 12：00 (25) 堀上	TARGET HIP 11:30 (30) 堀上			ランランエアロ 11:45 (45) 椛木		ヒップアップトレーニング 12：00 (25) 堀上	ZUMBA fitness 11:45 (45) 黒田		ダンベルトレーニング 12：00 (25) 森山	BOXING BEAST 11:45 (45) 馬渕		
13:00	BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 小田			ZUMBA fitness 13:00 (45) 五ノ井		かんたん尻トレ 13：00 (25) 甲本	ステップ30 12:15 (30) 堀上			ZUMBA fitness 13:00 (45) MAKI		基本の３種 13：00 (25) 堀上	BOXING BEAST BLUE ブルー 13:00 (45) 森山		腕立て伏せ 12：30 (25) 民谷	ZUMBA fitness 13:00 (45) 馬渕		
14:00	fine PILATES 14:00 (45) 甲本			骨盤ほぐしYOGA 14:00 (45) 甲本	HIIT WAVE 14:15 (30) 森山		TARGET ABS 13:00 (45) 小田			LAGER Bee ラガービー 14:00 (45) 五ノ井			EJ Light エージェイライト 14:00 (45) 馬渕			ダンベル＆チューブ 14:00 (30) 森山		桃尻トレーニング 14：00 (25) 馬渕
15:00			基本の３種 15：00 (25) 森山				SlingABS 14:00 (30) 森山											おなか引き締め 15：00 (25) 森山
16:00	スタジオ 45分間 定員 72 Z-180 定員 43 TARGET HIP バランスボール 定員 35			ヨガ／STEP30 ピラティス ラダーBee 定員 51 ROCK筋トレ 足楽体操 6Pack ABS 定員 40 ダンベル＆チューブ 定員 30														
17:00																		
18:00																		
19:00	ステップ30 19:30 (30) 五ノ井		お腹引き締め 19：00 (25) 枡田	6PACK ABS 19:30 (30) 五ノ井	AQUA BOXING BEAST 19:00 (45) 枡田		ZUMBA fitness 19:15 (45) MAKI	水中ダンベル 19:15 (30) 小田		Z180 ゼットワンエイティ 19:15 (45) 馬渕	AQUA BOXING BEAST 19:00 (45) 枡田		EJ Light エージェイライト 19:15 (45) 小田					
20:00	LAGER Bee ラガービー 20:15 (45) 五ノ井			BOXING BEAST BLUE ブルー 20:15 (45) 小田		PICK UP ヒップアップトレーニング 20：30 (25) 枡田	BOXING BEAST CMF クラッシュ 20:15 (45) 馬渕		腕立て伏せ 20：00 (25) 民谷	ZUMBA fitness 20:15 (45) 馬渕		ボールde肩すっきり 20：00 (25) 枡田 尻トレ 20：30 (25) 豊田	EXCITE エキサイト 20:15 (45) 水野		太もも引き締め 20：00 (25) 枡田 基本の３種 20：30 (25) 枡田			
21:00	EJ Light エージェイライト 21:15 (45) 枡田			TARGET ABS 21:15 (45) 小田			FLORIC フローリック 21:15 (45) 馬渕			BOXING BEAST バチカン RED 21:15 (45) 枡田			ZUMBA fitness 21:15 (45) 水野		ラダートレーニング 21：00 (25) 豊田			
22:00																		

19:00閉館（トレーニングは18:50終了）

表記内容

プログラム名
★　担当者　開始時間

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