

2025年5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	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ			
10:00				ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 小川	かんたんアクア 10:30 (45) 柴田		ハタヨガ 10:30 (45) 柴田	AQUA RICK 10:30 (45) 渡瀬	体幹強化ヨガ 10:30- (45) 内田		水中シェイプ 10:30 (30) 柴田										
11:00	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 内田	かんたんアクア 10:30 (45) 和田																朝ヨガベーシック 10:30- (45) 内田	フィット ボクシング 11:00 (45) 渡瀬		
12:00	ランランエアロ 11:45 (45) 和田			fine PILATES 11:30 (45) 内田					Z*180 11:45 (45) 内田	ヨガでストレッチ 11:45- (45) 柴田		TARGET ABS 11:00 (45) 山下			バランスボール 11:30 (30) 柴田			フィット ボクシング 11:45- (45) 内田	バランスボール 12:00 (30) 渡瀬		
13:00				FLORIC 12:30 (45) 内田									ES-Light 12:00 (45) 渡瀬		フィット ボクシング 12:15 (45) 山下				かんたんアクア 12:15 (45) 植		
14:00									ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 東											Excite FFPD 12:45 (45) 中家	
14:00	ES-Light 14:00 (45) 植	水中シェイプ1 14:00 (30) 柴田		Excite FFPD 13:45 (45) 中家	水中ダンベル 14:00 (30) 元木	自律神経を整える ヨガ 14:00- (45) 内田 男性参加可能			バランスボール 14:00 (30) 柴田	かんたんアクア 14:00 (45) 山下	“美活ヨガ” 14:00- (45) 内田	ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 内田	かんたんアクア 14:00 (45) 植							ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 山下	
15:00				股関節ほぐし YOGA 14:45 (45) 柴田																	フィット ボクシング 14:15 (45) 東
15:00																					ZUMBA FITNESS 15:15 (45) 東
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
19:00																					19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	FLORIC 19:30 (45) 内田	かんたんアクア 19:15 (45) 植		BOXING BLUE 19:30 (45) 山下	かんたんアクア 19:15 (45) 里山	コリ解消ヨガ ~アロマ~ 19:30- (45) 内田			ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 山下			SoundUP 19:15- (45) 植	TARGET ABS 19:15 (30) 内田	TARGET ABS 19:15 (45) 宮本							フィット ボクシング 19:30 (45) 山下
21:00	Excite FFPD 20:30 (45) 渡瀬			ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 宮本					BOXING BLUE 19:30 (45) 山下	水中シェイプ 20:15 (30) 山下			fine PILATES 20:00 (45) 内田	水中ダンベル 20:10 (30) 里山							フィット ボクシング 20:30 (45) 植
22:00									TARGET HIP 21:15 (30) 植				ES-Light 21:00 (45) 宮本								

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 45分間 定員 75名

6 PACK ABS
ROCK
FITNESS
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-

ご確認ください。

表示内容

プログラム名

開始時間 担当者



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)