

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東大阪店

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ
10:00	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 衣笠			FLORIC かんたんアクア 10:30 (45) 馬淵			ZUMBA 10:30 (45) 磯田			EJ-Light かんたんアクア 10:30 (45) 白石			ハタヨガ 10:30 (45) 黒田			HIT WAVE 10:30 (45) 馬淵		
11:00	ZUMBA 11:45 (45) 白石			EXCITE 11:45 (45) 梶木			TARGET HIP 11:30 (30) 堀上			ランランエアロ 11:30 (45) 梶木			ZUMBA 11:45 (45) 黒田			EJ-Light 11:45 (45) 平田		
12:00	ランランエアロ 13:00 (45) 白石			EJ-Light 13:00 (45) 平田			Z-180 13:00 (45) 馬淵			ZUMBA 12:30 (45) MAKI			TARGET ABS 13:00 (45) 平田			HIT WAVE 11:15 (30) 森山		
13:00	FINE PILATES 14:00 (45) 甲本			ハタヨガ 14:00 (45) 平田			股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 甲本			EXCITE 13:30 (45) 白石			ハタヨガ 14:00 (45) 平田			FINE PILATES 13:00 (45) 馬淵		
14:00	スタジオ 定員 72 45分間			ヨガ STEP30 ピラティス 定員 51			プール 定員 なし 道具なし			Z-180 定員 43			ROCK筋トレ 定員 40 足楽体操 6Pack ABS			プール 定員 30 道具あり		
15:00	TARGET HIP バランスボール 定員 35			ダンベル & チューブ 定員 30			※15名まで1コース、16名以上2コース 31名以上3コースになります。			Z-180 Beach Style 2025.5.10			ハタヨガ 12:30 (25) 森山			FINE PILATES ダンベル&チューブ 14:00 (30) 森山		
16:00	TARGET HIP バランスボール 定員 35			ダンベル & チューブ 定員 30			※15名まで1コース、16名以上2コース 31名以上3コースになります。			まるで夏のビーチでワークアウト！ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう！			ハタヨガ 12:30 (25) 森山			すっきりストレッチ 12:30 (25) 森山		
17:00	TARGET HIP バランスボール 定員 35			ダンベル & チューブ 定員 30			※15名まで1コース、16名以上2コース 31名以上3コースになります。			Z-180 18:15 (45) 黒田			EJ-Light 18:15 (45) 黒田			軍隊式腕立て 13:00 (25) 長尾		
18:00	TARGET HIP バランスボール 定員 35			ダンベル & チューブ 定員 30			※15名まで1コース、16名以上2コース 31名以上3コースになります。			Z-180 19:15 (45) 馬淵			EJ-Light 19:15 (45) 馬淵			軍隊式腕立て 13:00 (25) 長尾		
19:00	6 PACK ABS 水中ダンベル 19:15 (30) 平田			EXCITE 19:15 (45) 平田			ZUMBA 19:15 (45) MAKI			Z-180 19:15 (45) 馬淵			HIT WAVE 19:15 (30) 森山			FLORIC 19:15 (45) 馬淵		
20:00	EJ-Light 20:15 (45) 平田			タオルDEトレーニング 20:00 (25) 長尾			BOXING 20:15 (45) 馬淵			EJ-Light 20:15 (45) 馬淵			ZUMBA 20:15 (45) 馬淵			レッツ体幹 20:00 (25) 坂井		
21:00	BOXING 21:15 (45) 平田			かんたん腕立て 20:30 (25) 長尾			TARGET ABS 21:15 (45) 平田			6 PACK ABS 21:15 (30) 森山			ハタヨガ 21:15 (30) 森山			軍隊式腕立て 21:30 (25) 長尾		
22:00	BOXING 21:15 (45) 平田			レッツ体幹 21:00 (25) 坂井			お腹引き締め隊 21:00 (25) 坂井			6 PACK ABS 21:15 (30) 森山			ハタヨガ 21:15 (30) 森山			軍隊式腕立て 21:30 (25) 長尾		

23:00時閉館 (トレーニングは22:50終了)

表記内容	
プログラム名	★ 担当者 開始時間

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
休館日

月～木・土 10～23時
日・祝 10～19時
毎週金曜日 ※特別休館あり

2025年5月

GW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

	2日(金)			3日(土)			4日(日)			5日(月)			6日(火)				
	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ		
10:00	ZUMBA かたんアキア 10:30 (45) 磯田			ハタヨガ 水中ダンベル 10:30 (30) 森山			フィット ホクシング 10:30 (45) 馬淵	TARGET ABS 10:30 (45) 平田		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 衣笠	AQUA KICK 10:30 (45) 森山		FLORIC かたんアキア 10:30 (45) 黒田			10:30 (45) 梶木	
11:00				HITWAVE 11:15 (30) 森山													11:00
12:00	ワークアウト 12:00 (30) 堀上・森山			ZUMBA 11:45 (45) 黒田			ES+Light 11:45 (45) 平田			ZUMBA 11:45 (45) 平田			Excite 11:45 (45) 梶木				12:00
13:00	フィット ホクシング 13:00 (45) 馬淵・森山			TARGET ABS 13:00 (45) 平田			fine PILATES 13:00 (45) 馬淵			ランランエアロ 13:00 (45) 平田			ES+Light 13:00 (45) 平田				13:00
14:00	ES+Light 14:00 (45) 平田・梶田			フィット 14:00 (45) 平田			ダンベル&チューブ 14:00 (30) 平田			6 PACK ABS 14:00 (30) 平田			フィット ホクシング 14:00 (45) 平田	水中ダンベル 14:15 (30) 森山			14:00
15:00																	15:00
16:00	スタジオ 45分間 定員 72			ヨガ STEP30 ピラティス 定員 51			プール 道具なし 定員 なし										16:00
17:00	Z-180 定員 43			ROCK筋トレ 足楽体操 6Pack ABS 定員 40			プール 道具あり 定員 30										17:00
18:00	TARGET HIP バランスボール 定員 35			ダンベル & チューブ 定員 30													18:00
19:00																	19:00

GW営業案内

5月 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

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

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

19:00時閉館 (トレーニングは18:50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
休館日