2025年8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

スタジオ
- 骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 衣笠
- AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 森山
- お腹引き締め腹筋 11:00 (25) 堀上
- 肩こり軽減ストレッチ 11:30 (25) 堀上
- EJ★Light 11:45 (45) 小田
- 美尻トレーニング 12：00 (25) 森山
- ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 日石
- ストレッチポール 13：00 (25) 甲本
- fine PILATES 14:00 (45) 甲本
- 新バージョン! TARGET ABS 19:15 (45) 五ノ井
- Excite エアロ 20:15 (45) 五ノ井
- 6PACK ABS 21:15 (30) 坂井

プール
- 定員 72：スタジオ 45分間
- 定員 43：Z-180
- 定員 35：TARGET HIP バランスボール

グルトレ
- 定員 51：ヨガ STEP30 ピラティス
- 定員 40：ROCK筋トレ 足楽体操 6Pack ABS
- 定員 30：ダンベル & チューブ

火

スタジオ
- FLORIC フローリック 10:30 (45) 馬渕
- かんたんアクア 10:30 (45) 椛木
- お腹引き締め腹筋 11:00 (25) 堀上
- Excite エアロ 11:45 (45) 椛木
- 下半身トレーニング 11:30 (25) 堀上
- 新バージョン! TARGET ABS 13:00 (45) 五ノ井
- EJ★Light 14:00 (45) 五ノ井
- タオルDEトレーニング 19：00 (25) 長尾
- デビュー ランランエアロ 19:15 (45) 小田
- AQUA BOXING BEAST 19:00 (45) 森山
- ラダートレーニング 19：30 (25) 豊田
- お腹引き締め隊 20：00 (25) 坂井
- ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 西垣外
- かんたん腕立て 21:00 (25) 長尾
- ダンベル＆チューブ 21:15 (30) 森山
- 下半身トレーニング 21:00 (25) 小田

プール
- 定員 なし：プール 道具なし
- 定員 30：プール 道具あり

※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。

水

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 磯田
- AQUA BOXING BEAST 10:30 (45) 森山
- TARGET HIP 11:30 (30) 堀上
- ステップ30 12:15 (30) 五ノ井
- EJ★Light 13:00 (45) 枡田
- 骨盤ほぐしYOGA 14:00 (45) 甲本
- 水中ダンベル 14:15 (30) 森山
- ZUMBA FITNESS 19:15 (45) MAKI
- かんたんアクア 19:00 (45) 馬渕
- BOXING BEAST RED 20:15 (45) 馬渕
- EJ★Light 21:15 (45) 小田
- ラダートレーニング 21：00 (25) 豊田

プール
- 8月限定 EJ★Light 祭 EDITION

グルトレ

木

スタジオ
- BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 小田
- かんたんアクア 10:30 (45) 椛木
- ランランエアロ 11:30 (45) 椛木
- 股関節スッキリ 12：00 (25) 小田
- ZUMBA FITNESS 12:30 (45) MAKI
- フィーターボディ 13:30 (45) 白石
- 足楽体操 14:30 (30) 馬渕
- Z-180 19:15 (45) 馬渕
- HIIT WAVE 19:15 (30) 森山
- BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 森山
- ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 五ノ井

プール

グルトレ

土

スタジオ
- 夏ハタヨガ 10:30 (45) 黒田
- 水中ダンベル 10:30 (30) 森山
- タオルDEトレーニング 11：00 (25) 長尾
- ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 黒田
- 軍隊式腕立て 12：00 (25) 長尾
- BOXING BEAST BLUE 13:00 (45) 森山
- ダンベル＆チューブ 14:00 (30) 森山
- BOXING BEAST GMF 18:15 (45) 馬渕
- FLORIC フローリック 19:15 (45) 馬渕
- EJ★Light 20:15 (45) 枡田
- レッツ体幹 20：00 (25) 坂井
- ラダートレーニング 21：00 (25) 豊田

プール

グルトレ

日

スタジオ
- EJ★Light 10:30 (45) 馬渕
- AQUA BOXING BEAST 10:30 (45) 森山
- BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 小田
- 桃尻トレーニング 12：00 (25) 馬渕
- fine PILATES 13:00 (45) 馬渕
- ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 馬渕

プール

グルトレ

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