

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 寝屋川

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00												
11:00	10:30 (45) AKANE	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 10:30(30)	10:30 (45) 秋山	スタイルアップピラティスボールトレーニング 10:30(30)	10:30 (45) AKANE	スタイルアップ美尻トレーニング 10:30(30)	10:30 (45) 森本	基本のストレッチボール 10:30(30)	10:30 (45) 秋山	スタイルアップチューブトレーニング 10:30(30)	10:30 (45) 平井	ボディケアコンディショニング 10:30(30)
12:00	11:30 (45) 平井	スタイルアップピラティスボールトレーニング 11:30(30)	11:30 (45) 秋山	ストレッチボール肩・肩甲骨スッキリ 11:30(30)	11:30 (45) 則信	ストレッチボール骨盤・股関節スッキリ 11:30(30)	11:30 (45) 長澤	ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 11:30(30)	11:30 (45) 秋山	スタイルアップ美尻トレーニング 11:30(30)	11:30 (45) 秋山	ラダートレーニング 11:30(30)
13:00	12:30 (45) 黒田	基本のストレッチボール 12:30(30)	12:30 (45) ようこ	スタイルアップ体幹トレーニング 12:30(30)	12:30 (45) 小川	スタイルアップチューブトレーニング 12:30(30)	12:30 (45) 網元	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 12:30(30)	12:30 (45) 水野	スタイルアップ体幹トレーニング 12:30(30)	12:30 (45) 平井	スタイルアップ体幹トレーニング 12:30(30)
14:00	13:30 (45) 黒田	スタイルアップ体幹トレーニング 13:30(30)	13:30 (45) ようこ	ストレッチボール骨盤・股関節スッキリ 13:30(30)	13:30 (45) 小川	スタイルアップピラティスボールトレーニング 13:30(30)	13:30 (30) 溝口		13:30 (45) 網元	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 13:30(30)	13:30 (45) 則信	ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 13:30(30)
15:00	14:30 (45) 則信	スタイルアップチューブトレーニング 14:30(30)		スタイルアップ美尻トレーニング 14:30(30)		ボディケアコンディショニング 14:30(30)		ストレッチボール肩・肩甲骨スッキリ 14:30(30)		ラダートレーニング 14:30(30)	14:30 (45) 則信	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 14:30(30)
16:00		スタイルアップ美尻トレーニング 15:30(30)		ダンベルトレーニング(バックシルエット) 15:30(30)		スタイルアップ体幹トレーニング 15:30(30)		スタイルアップチューブトレーニング 15:30(30)		ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 15:30(30)		
17:00	スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 22:00-		スタジオ 定員 72 45分間		ヨガ 定員 47 fine PILATES		PICK UP				Z-180 定員 47	
18:00			Z-180 定員 47		TARGET HIP ROCK 筋トレ 定員 47							
19:00	19:15 (30) 平井	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 19:15(30)	19:00 (45) 平井	ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 19:15(30)	19:00 (45) 平井		19:15 (45) 浜本	ボディケアコンディショニング 19:15(30)	19:15 (45) 則信	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 19:15(30)	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	20:00 (45) 水野	スタイルアップ体幹トレーニング 20:15(30)	20:00 (45) 則信	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 20:15(30)	20:00 (45) 秋山	スタイルアップ体幹トレーニング 20:15(30)	20:15 (45) 浜本	ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 20:15(30)	20:15 (45) 上山	スタイルアップ体幹トレーニング 20:15(30)	ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者	
21:00	21:00 (45) 則信	ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 21:15(30)	21:00 (45) 則信	スタイルアップ体幹トレーニング 21:15(30)	21:00 (45) 秋山	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 21:15(30)	21:15 (45) 秋山	スタイルアップ体幹トレーニング 21:15(30)	21:15 (30) 則信	ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 21:15(30)		
22:00												

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

