2025年5月

プログラムスケジュール ホリディスポーツクラブ寝屋川

	A		火		7								
	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	BURGLE	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 10:30(30)	71170	スタイルアップ ピラティスボールトレーニング 10:30(30)	ZVABA	スタイルアップ美尻トレーニング 10:30(30)	であっハタヨガ	基本のストレッチポール 10:30(30)	ZVABA	スタイルアップ チューブトレーニング 10:30(30)	fine PILATES	ボディケアコンディショニング10:30(30)	10:00
11:00	10:30 (45) AKANE	7 h / II. 7 w 7	10:30 (45) 秋山		10:30 (45) AKANE		10:30 (45) 森本		10:30 (45) 秋山		10:30 (45) 平井		11:00
12:00	11:30 (45) 平井	11:30(30)	11:30 (45) 秋山	ストレッチポール肩・肩甲骨スッキリ 11:30(30)	11:30 (45) 則信	ストレッチポール骨盤・股関節スッキリ 11:30(30)	ZVM BA ffiness 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)	12:00
13:00	FLORIC 12:30 (45) 黒田	基本のストレッチポール 12:30(30)	ZVMBA 12:30 (45) ようこ	スタイルアップ体幹トレーニング 12:30(30)	PILATES 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)	デエイプ・グラング 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)	YOGA 12:30 (45) 平井	スタイルアップ体幹トレーニン 12:30(30)	13:00
14:00	ZVM BA 13:30 (45) 黑田	スタイルアップ体幹トレーニング 13:30(30)	13:30 (45) ようこ	ストレッチポール骨盤・股関節スッキリ 13:30(30)	FLORIC 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)	TARGET 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)	フェイプ・ファイブ ファイブ ファイブ ファイブ ファイブ ファイブ ファイブ 13:30 (45) 則信	ダンベルトレーニング(下半身シェイフ 13:30(30)	14:00
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)		ストレッチポール肩・肩甲骨スッキリ 14:30(30)		ラダートレーニング 14:30(30)	ZVM BA 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)	15:00
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)	PI	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)			16:00
17:00	スタジオ予約受付開始日			ジオ 定員 7	2 fine PIL	ATES 24		5月 START	一の夏にする!あなスタ	たを変えるワークアウト イリッシュワークアウト イリッシュワークアウト イリッシュワークアウト イリッシュワークアウト イリッシュワークアウト イリッシュワークアウト	夏を笑顔で駆け抜ける!		17:00
18:00			Z-1	80 定員 4	TARGE ROCK第	T HIP 定 4-7	7	まるで夏のピーチ	でワークアウトノビーチで過	Style each 1ル 2025.5-10 ごす1日を感じながら。スマー	トなボディライツを目指そ	5 2	18:00
19:00	TARCET (30) 平井	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 19:15(30)	fine PILATES 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)	股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 平井		ZVABA	ボディケアコンディショニング 19:15(30)	SEBEAST JOAF	ダンベルトレーニング(バックシルエット) 19:15(30)		0 閉館 (は18:50終了)	19:00
20:00	ZVMBA 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)	19:15 (45) 浜本 BOXINGS BOXIN	ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 20:15(30)	FITNESS	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。	20:00
21:00	TARCE 3 21:00 (45) 則信			ZVMBA 21:00 (45) 秋山	ダンベルトレーニング(バックシルエット)		スタイルアップ体幹トレーニング 21:15(30)	20:15 (45) 上山	ダンベルトレーニング(下半身シェイプ) 21:15(30)	表示内容 プログラム名 開始時間 担当者		21:00	
22:00							21:15 (45) 秋山						22:00
											- -	IDAY SCLUB	
				2:	3:00 閉館		こングは2	22:50終了			- -		