

2026年3月

プログラムスケジュール

ホリデイスーツクラブ奈良

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
10:00	ZUMBA 10:00 (45) 森山	かんたんアクア 10:00 (45) 桜木	3生活き 10:00 (45) 植村	かんたんアクア 9:45 (45) 村木	fine PILATES 10:00 (45) 市川	かんたんアクア 10:00 (45) 仲林	ZUMBA 10:00 (45) エミリー	AQUA BOXING 10:00 (45) 中島	春のハタヨガ 10:15 (45) 木田	AQUA KICK 10:00 (45) 中島	fine PILATES 10:30 (45) 市川	
11:00	Z180 11:15 (45) 麻野		FLORIC 11:15 (45) 市川		EJ Light 11:15 (45) 山下		BURNING 11:15 (45) 中島		3生活き 11:30 (45) 植村		FLORIC 11:45 (45) 市川	
12:00	バランスボール 12:30 (30) 森山		股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 麻野		LADDER Bee 12:15 (45) 山下		BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 中島		fine PILATES 12:45 (45) 麻野		HITWAVE 12:15 (30) 森山	
13:00	3生活き 13:30 (45) 村木		ZUMBA 13:45 (45) 津田	HITWAVE 13:30 (30) 森山	春のハタヨガ 13:30 (45) 上東	かんたんアクア 13:30 (45) 麻野	股関節ほぐし YOGA 13:45 (45) 西川	かんたんアクア 13:30 (45) 臼井	ZUMBA 14:00 (45) 津田	かんたんアクア 13:00 (45) 植村	ダンベル&チューブ 13:00 (30) 中島	
14:00		かんたんアクア 14:30 (45) 村木										
15:00												
16:00	スタジオ 45分間 定員 105名		6Pack ABS SlimUpABS 定員 40名									
17:00	ヨガ PILATES ラダービー 定員 53名		プール ※28名以上の場合 3コース使用 定員 50名									
18:00	Z180 STEP ターゲットHIP 定員 44名		水中 ダンベル 定員 27名									
19:00	バランス ボール 定員 30名											
20:00			3生活き 19:30 (45) 谷尾			かんたんアクア 20:00 (45) 植村	FLORIC 19:30 (45) 東		EJ Light 20:15 (45) 山下			19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
21:00	BURNING 20:15 (45) 中島		BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 中島		fine PILATES 20:15 (45) エミリー		ZUMBA 20:30 (45) 東		BOXING BEAST GMP 21:15 (45) 森山			スタジオプログラム 予約開始日時は 毎月25日 20:00 となります。
22:00	ZUMBA 21:15 (45) 浜本				BOXING BEAST RED 21:15 (45) 森山							

オススメ
プログラムはコレ!



23:00閉館 (トレーニングは22:50終了)