

2026年4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	10:00 (45) 山下	かんたんアクア 10:00 (45) 桜木	10:00 (45) 植村	かんたんアクア 9:45 (45) 村木	10:00 (45) 市川	かんたんアクア 10:00 (30) 森山	10:00 (45) エミリー	10:00 (45) 中島	10:15 (45) 木田	10:00 (45) 中島	10:30 (45) 市川	
11:00	11:00 (45) 山下		11:15 (45) 森山		11:15 (45) 森山		11:15 (45) 市川		11:30 (45) 植村		11:45 (45) 市川	
12:00	12:15 (45) 麻野		12:30 (45) 麻野		バランスボール 12:30 (30) 麻野		12:30 (45) 中島		12:45 (45) 麻野		11:45 (45) 市川	12:15 (30) 森山
13:00	13:30 (45) 村木		13:45 (45) 津田	かんたんアクア 13:15 (45) 植村	13:30 (45) 上東	かんたんアクア 13:30 (45) 麻野	13:45 (45) 西川	かんたんアクア 13:30 (45) 臼井	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	20:15 (45) 森山		19:30 (45) 谷尾		20:15 (45) エミリー		19:30 (45) 東		20:15 (45) 山下			19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
21:00	21:15 (45) 浜本		20:30 (45) 中島		21:15 (45) 中島		20:30 (45) 東		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												

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)