

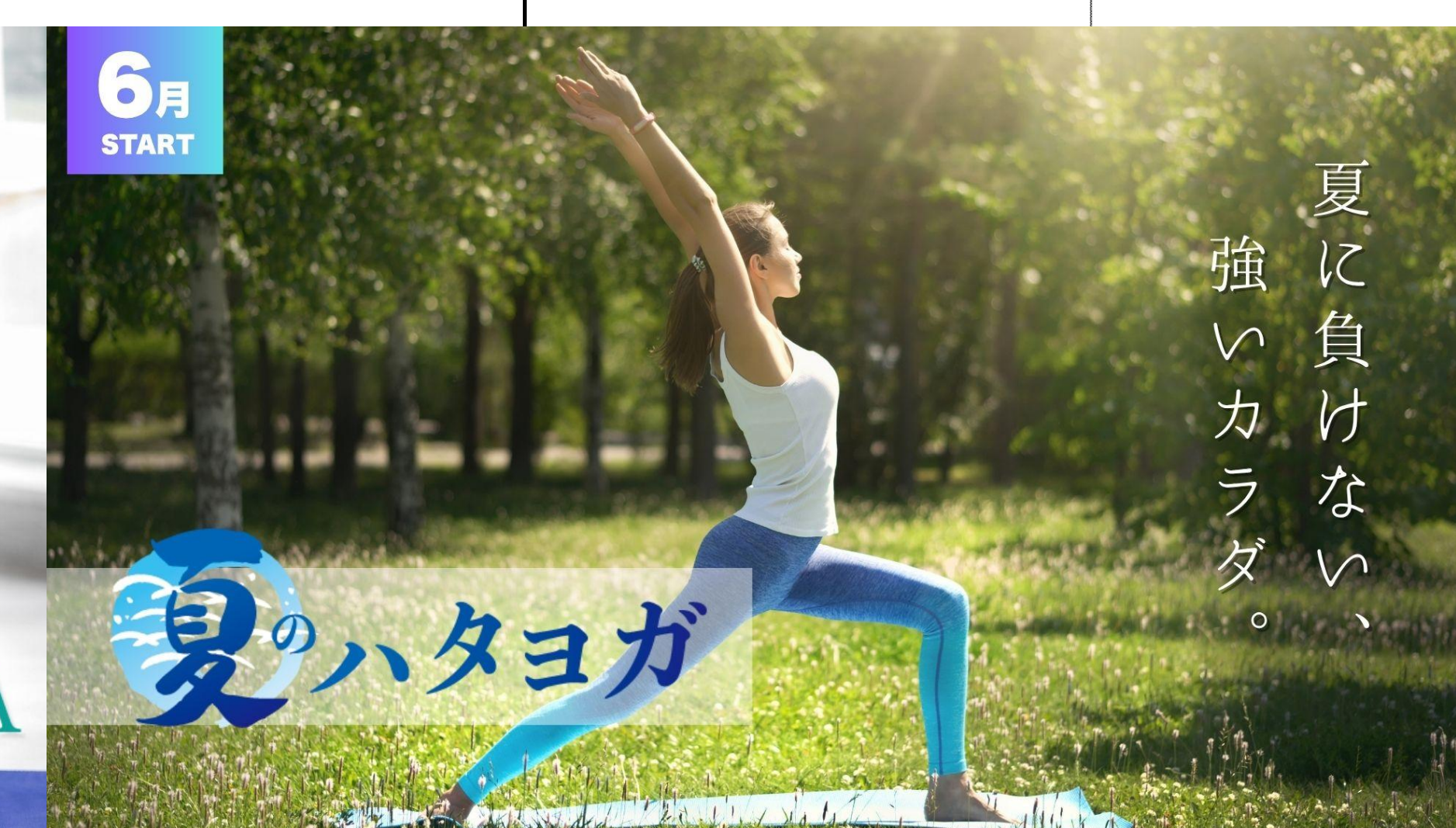
2026年6月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ奈良

	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 (45) 森山	10:00 (45) エミリー	10:00 (45) 中島		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		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		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						14:00 (45) 津田			14:00 (45) 森山	
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 定員 53名		バランスボール 定員 30名									
18:00	Z180 STEP 定員 44名		水中ダンベル 定員 27名									
19:00			19:30 (45) 谷尾				19:30 (45) 東					
20:00	20:15 (45) 森山		20:30 (45) 中島		20:15 (45) エミリー		20:30 (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				21:15 (45) 中島				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)