

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) 森山	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) 仲林	10:00 (45) エミリー	10:00 (45) 中島	10:00 (45) 福嶋			
11:00	11:15 (45) 麻野		11:15 (45) 市川		11:15 (45) 山下		11:15 (45) 中島		10:15 (45) 麻野		10:30 (45) 福嶋	
12:00	12:30 (30) 木田		12:30 (45) 上東		12:30 (30) 麻野		12:30 (45) 植村		11:30 (45) 植村		11:45 (45) 市川	11:30 (30) 中島
13:00	13:30 (45) 村木		13:45 (45) 津田						12:45 (45) 麻野	かんたんアクア 13:00 (45) 植村	13:00 (30) 中島	
14:00	14:45 (30) 森山	かんたんアクア 14:30 (45) 村木		13:30 (30) 森山	13:30 (45) 木田	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) 森山		14:00 (45) 福嶋	
15:00			15:00 (30) 中島		14:45 (45) 中島		15:00 (30) 木田					
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 ROCK筋トレ 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 ポール 定員 30名											
20:00	20:00 (45) 福嶋		19:30 (45) 谷尾	20:00 (30) 中島	19:30 (30) 中島		19:30 (45) 東					
21:00	21:15 (45) 福嶋		20:30 (45) 浜本		20:15 (45) エミリー	水中ダンベル 20:15 (30) 森山	20:30 (45) 東		20:15 (45) 中島			
22:00			21:30 (45) 浜本		21:15 (45) 森山		21:30 (30) 福嶋		21:15 (45) 森山			

5月 START サイコーの夏にする!

あなたを変える スタイリッシュワークアウト

Z180
ゼットワンエイティ

Beach Style
ビーチスタイル
2025.5-10

夏を笑顔で駆け抜ける!

まるで夏のビーチでワークアウト! ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう!

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

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。

23:00閉館 (トレーニングは22:50終了)