2025年 5月 プログラムスケジュール 函館店

月

スタジオ	プール	Lafua
ZUMBA FITNESS 10:30－(45) 竹内	かんたんアクア 高橋 10:00－(45)	
ヴィンヤサヨガ 12:00－(45) 畠山	水中ダンベル 12:00－(30) 小野	ナタラ～ジャ 11:45－(45) 竹内
Z180 ゼットワンエイティ 13:15－(45) 中山		時の香り 13:15－(45) 畠山
EJ Light 18:45－(45) 中山		
BOXING BEAST BLUE ファイト 19:45－(45) 佐々木優樹		ほっとベーシック 19:30－(45) 佐々木優奈
fine PILATES ファインピラティス 20:45－(45) 佐々木優奈	AQUA BOXING BEAST 20:30－(45) 安藤	男性専用枠 パワーヨガ 20:45－(45) 数馬

火

スタジオ	プール	Lafua
	AQUAWALK 10:00－(30) 川口	幸せホルモンヨガ 10:00－(45) 木村
fine PILATES ファインピラティス 10:30－(45) 高橋		
TARGET ABS 11:45－(45) 中山		
ヴィンヤサヨガ 13:00－(45) 森岡	AQUA KICK BOXING 13:00－(45) 高橋	ほっとベーシック 12:45－(45) 数馬
ZUMBA FITNESS 19:30－(45) 佐々木優奈		季節のヨガ～春～ 19:30－(45) 畠山
ヴィンヤサヨガ 20:30－(45) 数馬	水中ダンベル 20:30－(30) 鈴木	Hot FLORIC 20:45－(45) 竹内

水

スタジオ	プール	Lafua
FLORIC フローリック 10:30－(45) 吉田	TARGET ABS AQUA 10:00－(45) 中山	時の香り 10:00－(45) 畠山
ZUMBA FITNESS 11:30－(45) 島香		
ROCK 筋トレ 12:30－(30) 中山 予約不要！		
EJ Light 13:15－(45) 小野	かんたんアクア 島香 13:00－(45)	SoundUP 13:15－(45) 竹内
TARGET HIP 18:45－(30) 佐々木将汰 予約不要！		
ランランエアロ 19:30－(45) 小野		ナタラ～ジャ 19:30－(45) 佐々木優奈
EJ Light 20:30－(45) 竹内		ダイエットフローヨガ 20:45－(45) 数馬

木

スタジオ	プール	Lafua
シェイプザボクシング 10:30－(45) 竹内		季節のデトックスヨガ 10:00－(45) 木村
フィータボディ 11:45－(45) 小野		Hot FLORIC 12:00－(45) 竹内
骨盤ほぐしYOGA 13:00－(45) 畠山	水中ダンベル 13:00－(30) 中山	
BOXING BEAST RED パーティー 18:45－(45) 安藤		
Z180 ゼットワンエイティ 19:45－(45) 中山	AQUAWALK 20:00－(30) 川口	Sun&Moon 19:30－(45) 畠山
ZUMBA FITNESS 20:45－(45) 山廣		時の香り 20:45－(45) 島香

土

スタジオ	プール	Lafua
ZUMBA FITNESS 10:30－(45) 安藤		
ランランエアロ 11:45－(45) 鮫沢	TARGET ABS AQUA 12:00－(45) 安藤	
股関節ほぐしYOGA 13:00－(45) 佐々木優奈		ほっとベーシック 14:15－(45) 佐々木優奈
ダンベルチューブ 19:30－(30) 鈴木 予約不要！		時の香り 19:00－(45) 島香
TARGET ABS 20:15－(45) 中山		季節のヨガ～春～ 20:45－(45) 山廣

日

スタジオ	プール	Lafua
		時の香り 10:00－(45) 島香
シェイプザボクシング 10:30－(45) 佐々木優樹	HIT WAVE 11:00－(30) 鈴木	
ZUMBA FITNESS 11:30－(45) 島香		筋肉塾 11:15－(45) 竹内
EJ Light 12:30－(45) 佐々木優奈		
TARGET HIP 13:30－(30) 佐々木将汰	予約不要！	

	定員
スタジオ45分間	76名
ヨガ	50名
Z-180	50名
プール	55名
ピラティス	50名
Lafua	14名

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24日
20:00
となります

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）