2025年 8月 プログラムスケジュール 函館店

月

スタジオ
- 10:00 ZUMBA FITNESS 竹内（45）
- 11:00 TARGET ABS 中山（45）
- 12:00 ヴィンヤサヨガ 畠山（45）
- 13:00 6PACK ABS 中山（30） 予約不要！
- 18:45 EJ☆Light 中山（45）
- 19:45 BOXING BEAST BLUE 佐々木優樹（45）
- 20:45 fine PILATES 佐々木優奈（45）

プール
- かんたんアクア 高橋 10:00 –（45）
- 水中ダンベル 12:00 –（30） 小野
- 20:30 TARGET AQUA ABS 安藤（45）

Lafua
- SoundUP 11:45 – （45） 竹内
- 時の香り 13:15 – （45） 畠山
- ほっとベーシック 19:30 – （45） 佐々木優奈
- 男性専用枠 パワーヨガ 20:45 – （45） 数馬

火

スタジオ
- fine PILATES 10:30 – （45） 高橋
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:45 – （45） 中山
- ヴィンヤサヨガ 13:00 – （45） 森岡
- ZUMBA FITNESS 19:45 – （45） 佐々木優奈
- ヴィンヤサヨガ 20:45 – （45） 数馬

プール
- AQUAWALK 10:00 – （30） 川口
- AQUA KICK BOXING 13:00 – （45） 高橋
- 水中ダンベル 20:30 – （30） 鈴木

Lafua
- 幸せホルモンヨガ 10:00 – （45） 木村
- ほっとベーシック 12:45 – （45） 数馬
- 季節のヨガ ～夏～ 19:30 – （45） 畠山
- Hot FLORIC 20:45 – （45） 竹内

水

スタジオ
- FLORIC フローリック 10:30 – （45） 吉田
- ZUMBA FITNESS 11:30 – （45） 島香
- Z 180 12:30 – （45） 中山
- EJ☆Light 祭 EDITION 13:30 – （45） 小野・中山
- TARGET HIP 18:45 – （30） 佐々木将汰 予約不要！
- BOXING BEAST パーティー RED 19:30 – （45） 安藤
- EJ☆Light 祭 EDITION 20:30 – （45） 竹内・小野

プール
- TARGET AQUA ABS 10:00 – （45） 中山

Lafua
- 時の香り 10:00 – （45） 畠山
- ほっとベーシック 13:00 – （45） 島香
- ダイエットフローヨガ 19:30 – （45） 数馬

木

スタジオ
- BOXING BEAST Yellow 10:30 – （45） 竹内
- フィータボディ 11:45 – （45） 小野
- 骨盤ほぐしYOGA 13:00 – （45） 畠山
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 19:30 – （45） 中山
- ZUMBA FITNESS 20:45 – （45） 山廣

プール
- 水中ダンベル 13:00 – （30） 中山
- AQUAWALK 20:00 – （30） 川口

Lafua
- 季節のデトックスヨガ 10:00 – （45） 木村
- Hot FLORIC 12:00 – （45） 竹内
- Sun&Moon 19:30 – （45） 畠山
- 時の香り 20:45 – （45） 島香

土

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 – （45） 安藤
- ランランエアロ 11:45 – （45） 蛯沢
- 股関節ほぐしYOGA 13:00 – （45） 佐々木優奈
- パワーマックス 19:30 – （30） 鈴木 予約不要！
- TARGET ABS 20:15 – （45） 中山

プール
- AQUA BOXING BEAST 12:00 – （45） 安藤

Lafua
- ほっとベーシック 14:15 – （45） 佐々木優奈
- 時の香り 19:00 – （45） 島香
- 季節のヨガ ～夏～ 20:45 – （45） 山廣

日

スタジオ
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 10:30 – （45） 佐々木優樹
- ZUMBA FITNESS 11:30 – （45） 島香
- EJ☆Light 祭 EDITION 12:30 – （45） 佐々木・竹内
- TARGET HIP 13:30 – （30） 佐々木将汰 予約不要！

プール
- HIIT WAVE 11:00 – （30） 鈴木

Lafua
- 時の香り 10:00 – （45） 島香
- 筋肉塾 11:15 – （45） 竹内

	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

このマークのあるプログラムは発声OKとしています。

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB