2025年5月　プログラムスケジュール　大和高田店

月

スタジオ	ジム / ラフア	プール
FLORIC フローリック 10:30 – (45) 越智	リンパマッサージ 10:30 – (45) 木村智	
ZUMBA FITNESS 11:30 – (45) 小谷		水中シェイプ 11:45 – (30) 井上
fine PILATES 12:30 – (45) 平松	ほっとベーシック 12:30 – (45) 小谷	
TARGET HIP ターゲットヒップ 13:30 – (30) 越智	アロマヨガ 13:45 – (45) 平松	

火

スタジオ	ジム / ラフア	プール
ランランエアロ 10:30 – (45) 吉國	ナチュラルヨガ 10:30 – (45) 越智	
春のハタヨガ 11:30 – (45) 西田	CORE MAKE コアメイク 12:00 – (45) 平松	
ZUMBA FITNESS 12:30 – (45) 西田		水中ダンベル 13:00 – (30) 井上
シェイプザボクシング 13:30 – (45) きむにい	癒しの空間 13:45 – (45) 越智	
	体幹UPヨガ 19:30 – (45) あん	
春のハタヨガ 20:15 – (45) エミリー		AQUA BOXINGA ボクシングビースト 20:00 – (45) 河原
BOXINGA ボクシングビースト パーティー RED 21:15 – (45) 津田	REFRESH YOGA 21:15 – (45) エミリー	

水

スタジオ	ジム / ラフア	プール
Hula Exercise フラエクササイズ 10:30 – (45) 大田	めぐりyoga 10:30 – (45) エミリー	
EJ Light 11:30 – (45) 河原	ほっとベーシック 12:00 – (45) 平松	
FLORIC フローリック 12:30 – (45) 越智		TARGET ALL OVER 超ドローイン 13:00 – (45) 小谷
ランランエアロ 13:30 – (45) 木村智	リラクヨガ 13:45 – (45) 越智	
ステップ30 14:30 – (30) 木村智		
ROCK 筋トレ 19:30 – (30) 小谷		
ZUMBA FITNESS 20:15 – (45) 津田	ほっとベーシック 20:30 – (45) 小谷	
BOXINGA ボクシングビースト BLUE ファイト 21:15 – (45) きむにい		

木

スタジオ	ジム / ラフア	プール
ZUMBA FITNESS 10:30 – (45) 東	季節のヨガ ひだまり 10:30 – (45) 平松	
シェイプザボクシング 11:30 – (45) 東	アロマヨガ 12:00 – (45) 平松	
股関節ほぐしYOGA 12:30 – (45) 東福		AQUA BOXINGA ボクシングビースト SORBEAST 13:15 – (45) 河原
フィータボディ 13:30 – (45) 東	Sun&Moon 13:45 – (45) 越智	
Z180 ゼットワンエイティ 19:30 – (45) 河原	デトックスヨガ 19:45 – (45) エミリー	
6PACK ABS 20:30 – (30) 森木		
ZUMBA FITNESS 21:15 – (45) エミリー	アロマヨガ 21:00 – (45) 平松	

土

スタジオ	ジム / ラフア	プール
EJ Light 10:30 – (45) 津田	チャレンジエアロ ～中級編～ 10:30 – (45) 木村智	
Z180 ゼットワンエイティ 11:30 – (45) 河原	骨盤調整ヨガ 11:45 – (45) 木村智	
SlimUP ABS 12:30 – (30) きむにい		
シェイプザボクシング 13:15 – (45) 津田		AQUA KICK BOXING 13:00 – (45) 河原
ZUMBA FITNESS 14:15 – (45) 山下		
BOXINGA ボクシングビースト BLUE ファイト 19:15 – (45) 森木		
fine PILATES 20:15 – (45) 小谷		かんたんアクア 20:00 – (45) 河原
TARGET ALL OVER 超ドローイン 21:15 – (45) 小谷		

日

スタジオ	ジム / ラフア	プール
フィータボディ 10:30 – (45) 河原	寝ながらREFRESH YOGA リフレッシュヨガ 10:30 – (45) 荒川	
EJ Light 11:30 – (45) 津田	スッキリ！フローヨガ 11:45 – (45) 荒川	かんたんアクア 12:00 – (45) 河原
シェイプザボクシング 12:30 – (45) きむにい		
ZUMBA FITNESS 13:30 – (45) 津田		

スタジオ 45分間	定員	88 名
FLORIC 45分間	定員	78 名
ヨガ PILATES フラダンス ロック筋トレ 6Pack	定員	52 名
Z180 STEP ターゲットHIP	定員	35 名
バランスボール	定員	30 名
プール ※25名以上の場合 3コース使用	定員	36 名
水中ダンベル 水中シェイプ	定員	24 名
ホットヨガ系	定員	22 名
チャレンジエアロ	定員	15 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・Lafua
予約開始日時は
毎月25日
19:00
となります。

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）