

2025年5月

プログラムスケジュール

松江店

月		水		木		金		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
10:00	スタジオ 股関節ほぐし YOGA	スタジオ ハタヨガ		スタジオ フィット ボクシング		スタジオ ZUMBA FITNESS				スタジオ 股関節ほぐし YOGA	プール AQUA KICK BOXING
11:00	10:30 - (45)青戸	10:30 - (45)鳥本		10:30 - (45)長廻		10:30 - (45)井上				10:30 - (45)石破	10:30 - (45)川崎
12:00	スタジオ フィットボクシング	スタジオ EJ*Light		スタジオ 股関節ほぐし YOGA		スタジオ フィットボクシング				スタジオ EJ*Light	プール TARGET AQUA Abs
13:00	11:45 - (45)青戸	11:45 - (45)金築		11:45 - (45)長廻		11:45 - (45)金築				11:45 - (45)川崎	11:45 - (45)野尻
13:00	スタジオ フィット ボクシング	スタジオ fine PILATES	プール かんとん アクア	スタジオ TARGET Abs	プール かんとん アクア	スタジオ ハタヨガ				スタジオ TARGET HIP	
14:00	13:00 - (45)野尻	13:00 - (45)金築	13:00 - (45)野尻	13:00 - (45)長廻	13:00 - (45)柳楽	13:00 - (45)鳥本				13:00 - (30)金築	
15:00	スタジオ FLORIC	スタジオ ZUMBA FITNESS		スタジオ Z180		スタジオ エアロ				13:30 - (45)川崎	13:30 - (30)柳楽
16:00	14:15 - (45)金築	14:15 - (45)野尻		14:15 - (45)柳楽		14:15 - (45)川崎				14:00 - (45)金築	
17:00	スタジオ EJ*Light	スタジオ Slip*ABS				スタジオ EJ*Light				14:45 - (45)川崎	
18:00	15:30 - (45)野尻	15:30 - (30)柳楽				15:30 - (45)川崎				15:15 - (30)長田	
19:00	16:00									16:15 - (30)柳楽	
<p>5月3日(土)～5月6日(火)はゴールデンウィーク営業となり、プログラムの編成が異なります。 5月1日(木)～5月6日(火)のプログラムスケジュールは『GWスケジュール』をご確認ください。</p>											
19:00	スタジオ ZUMBA FITNESS	スタジオ ROCK 筋トレ		スタジオ エアロ		スタジオ EJ*Light				16:00	
20:00	18:30 - (45)金築	18:45 - (30)柳楽		18:30 - (45)野尻		18:30 - (45)野尻				16:00	
21:00	スタジオ TARGET HIP	プール かんとん アクア	スタジオ BOXING BEAST RED	プール HIT WAVE	スタジオ fine PILATES	スタジオ Excite LPO				16:00	
22:00	19:45 - (30)小西	19:45 - (45)木村	19:45 - (45)長廻	20:00 - (30)柳楽	19:45 - (45)石破	19:45 - (45)野尻	19:45 - (45)野尻	19:45 - (45)長廻	19:45 - (45)金築	16:00	
23:00	スタジオ BOXING BEAST BLUE		スタジオ TARGET Abs		スタジオ ZUMBA FITNESS	スタジオ Z180				16:00	
23:00	21:00 - (45)柳楽	21:00 - (45)野尻	21:00 - (45)野尻	21:00 - (45)野尻	21:00 - (45)野尻	21:00 - (45)長廻				16:00	
<p>23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)</p>											

スタジオ予約
受付開始日時 毎月26日
22:00-

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名

開始時間 担当者

プログラムは全て定員制となります。
予約サイトより事前にご予約いただくか
当日参加をお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY
SPORTS CLUB

2025年5月

Lafua プログラムスケジュール

松江店

月	水	木	金	土	日
10:00					
11:00					フィットネスヨガ 11:00 - (45) 安部
12:00		初級ピラティス  11:30 - (45) 井上	BODY リリース 11:45 - (45) 井上		ストレッチヨガ 12:15 - (45) 安部
13:00	ストレッチヨガ 13:00 - (45) 安部			月礼拝ヨガ 13:30 - (45) 石破	セラピーヨガ 13:30 - (45) 安部
14:00	セラピーヨガ 14:15 - (45) 安部	月礼拝ヨガ 14:00 - (45) 石破	リラックスフローヨガ 14:00 - (45) 石破	リラックスフローヨガ 14:00 - (45) 石破	
15:00					
16:00		腰痛改善ヨガ 15:15 - (45) 石破	フローヨガベーシック 15:15 - (45) 石破	アロマリラックスヨガ 15:30 - (45) 金築	
<p>5月3日(土)～5月6日(火)はゴールデンウィーク営業となり、プログラムの編成が異なります。 5月1日(木)～5月6日(火)のプログラムスケジュールは『GWスケジュール』をご確認ください。</p>					
				<p>Lafua予約 受付開始日時 毎月26日 22:00-</p>	
19:00	Core メイク 18:30 - (45) 水野				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	K-POP エクササイズ 19:45 - (45) 金築	ヴィンヤサフローヨガ 19:45 - (45) 石破	Design シルエット 19:45 - (45) 里村 女性限定	ハタヨガ Relax 19:45 - (45) 長廻	ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者 <small>プログラムは全て定員制となります。 予約サイトより事前にご予約いただくか 当日参加札をお取りいただき、ご参加ください。</small>
21:00	ヴィンヤサフローヨガ 21:00 - (45) 石破				
22:00					
23:00	23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)				

