# 2026年 3月 プログラムスケジュール 函館店

## 月

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

**プール**
- かんたんアクア 高橋 10:00 –（45）
- 20:30 AQUA BOXING BEAST（45）安藤

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

このマークのあるプログラムは発声OKとしています。

## 火

**スタジオ**
- 10:30 fine PILATES（45）高橋
- 11:45 BOXING BEAST CMF（45）中山
- 13:00 肩ほぐしYOGA（45）畠山
- 18:45 LADER Bee（45）安藤
- 19:45 ZUMBA FITNESS（45）佐々木優奈
- 20:45 ヴィンヤサヨガ（45）数馬

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

**Lafua**
- 10:00 幸せホルモンヨガ（45）木村
- 12:45 ほっとベーシック（45）数馬
- 20:45 Hot FLORIC（45）竹内

## 水

**スタジオ**
- 10:30 FLORIC フローリック（45）吉田
- 11:30 ZUMBA FITNESS（45）島香
- 12:30 TARGET ABS（45）中山
- 18:45 BOXING BEAST バニティー RED（45）安藤
- 19:45 TARGET HiP（30）佐々木将汰 予約不要！
- 20:30 EJ Light（45）竹内

**プール**
- TARGET ABS AQUA 10:00 –（45）中山
- ピーナッツHIIT!! 14:00 –（30）中山 定員：10名

**Lafua**
- 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
- ナタラ～ジャ 20:45 –（45）佐々木優奈

## 木

**スタジオ**
- 10:30 BOXING BEAST Yellow（45）竹内
- 11:45 EJ Light（45）小野
- 13:00 骨盤ほぐしYOGA（45）畠山
- 19:00 CORE ENERGY ココロとカラダにエナジーチャージ（30）安藤 予約不要！
- 19:45 BOXING BEAST CMF（45）中山
- 20:45 ZUMBA FITNESS（45）山廣

**プール**
- HIIT WAVE 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
- 時の香り 20:45 –（45）島香

## 土

**スタジオ**
- 10:30 ZUMBA FITNESS（45）安藤
- 11:45 股関節ほぐしYOGA（45）佐々木優奈
- 13:00 フィータボディ（45）小野
- 19:30 パワーマックス（30）鈴木 予約不要！
- 20:15 TARGET ABS（45）中山

**プール**
- 水中ダンベル 11:45 –（30）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～春～ 20:45 –（45）山廣

## 日

**スタジオ**
- 10:30 BOXING BEAST CMF（45）佐々木優樹
- 11:30 ZUMBA FITNESS（45）島香
- 12:30 EJ Light（45）佐々木優奈
- 13:30 TARGET HiP（30）佐々木将汰 予約不要！

**プール**
- 水中ダンベル 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 |
| ラダービー | 50名 |
| ピラティス | 50名 |
| プール | 55名 |
| Z-180 | 50名 |
| Lafua | 14名 |
| ヨガ | 50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

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB