2026年3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	
フィータボディ 11:30 - (45) 林部		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 12:45 - (45) 林部	
TARGET HIP 13:30 - (30) 越智		
	アロマヨガ 14:00 - (45) 平松	

火

スタジオ	ジム / ラフア	プール
DANCE AERO ダンスエアロ 10:30 - (45) 吉國	ナチュラルヨガ 10:30 - (45) 越智	
癒のハタヨガ 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
BOXING BEAST Yellow 13:30 - (45) 河原	癒しの空間 13:45 - (45) 越智	
	体幹UPヨガ 19:30 - (45) あん	
癒のハタヨガ 20:00 - (45) エミリー		AQUA KICK BOXING 20:00 - (45) 河原
BOXING BEAST パチェコRED 21:00-(45) 林部	REFRESH YOGA 21:00 - (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 イージェイライト 11:30 - (45) 河原		
FLORIC フローリック 12:30 - (45) 越智	ほっとベーシック 12:00 - (45) 平松	
ランランエアロ 13:30 - (45) 木村智	リラクヨガ 13:45 - (45) 越智	かんたんアクア 13:00 - (45) 林部
ステップ30 14:30 - (30) 木村智		
ZUMBA fitness 20:00-(45) 林部	ほっとベーシック 19:45 - (45) 小谷	
BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:00-(45) 小谷		

木

スタジオ	ジム / ラフア	プール
ランランエアロ 10:30 - (45) 東	季節のヨガ ひだまり 10:30 - (45) 平松	
ZUMBA fitness 11:30 - (45) 東	アロマヨガ 12:00 - (45) 平松	かんたんアクア 11:45 - (45) 井上
股関節ほぐしYOGA 12:30 - (45) 東福		
EJ Light イージェイライト 13:30 - (45) 東	CORE MAKE コアメイク 13:30 - (45) 河原	
Z180 ゼットヒャクハチジュウ 20:00-(45) 河原	デトックスヨガ 19:45 - (45) エミリー	
ZUMBA fitness 21:00-(45) エミリー		TARGET AQUA ABS 20:30 - (45) 小谷

土

スタジオ	ジム / ラフア	プール
BOXING BEAST Yellow 10:30 - (45) 河原	チャレンジエアロ ～中級編～ 10:30 - (45) 木村智	デビュー 水中ダンベル 11:00-(30) 狭間
Z180 ゼットヒャクハチジュウ 11:30 - (45) 河原	骨盤調整ヨガ 11:45 - (45) 木村智	
fine PILATES 12:30 - (45) 小谷		AQUA KICK BOXING 13:00 - (45) 河原
ZUMBA fitness 13:30 - (45) 山下		
FLORIC フローリック 20:00 - (45) 林部		
EJ Light イージェイライト 21:00 - (45) 林部		

日

スタジオ	ジム / ラフア	プール
ZUMBA fitness 10:30 - (45) 小谷	癒やしのREFRESH YOGA リフレッシュヨガ 10:30 - (45) 荒川	
Slim UP ABS 11:30 - (30) 森木	スッキリ！フローヨガ 11:45 - (45) 荒川	
FLORIC フローリック 12:15 - (45) 小谷		AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 12:45 - (45) 河原
BOXING BEAST BLUE ブルー 13:15 - (45) 森木		

オススメプログラムはコレ！

スタジオ 45分間	定員 88 名	バランスボール	定員 30 名
FLORIC 45分間	定員 78 名	プール ※25名以上の場合3コース使用	定員 36 名
ヨガ　PILATES フラダンス 6Pack ラダービー	定員 58 名	ホットヨガ系	定員 22 名
Z180 STEP ターゲットHIP	定員 35 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