

2026年3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 春のハタヨガ		スタジオ BOXING BREAKFAST Yellow		スタジオ ZUMBA FITNESS				スタジオ 股関節ほぐし YOGA	
11:00	10:30 - (45)青戸		10:30 - (45)鳥本		10:30 - (45)長週		10:30 - (45)井上		春のハタヨガ	TARGET ABS AQUA	10:30 - (45)石破	
12:00	フィットボクシング		フィットボクシング		股関節ほぐし YOGA		FLORIC		11:00 - (45)安部	11:00 - (45)柳楽	TARGET ABS	
13:00	EJ-Light		fine PILATES		TARGET ABS		春のハタヨガ	かんとん アクア	12:15 - (45)柳楽		ZUMBA FITNESS	かんとん アクア
14:00	BOXING BREAKFAST Yellow	水中ダンベル 14:15 - (30)野尻	TARGET MIP		Z-180		EJ-Light		13:00 - (45)川崎		ZUMBA FITNESS	
15:00	14:15 - (45)柳楽		ZUMBA FITNESS		14:15 - (45)柳楽		14:15 - (45)川崎		13:30 - (45)川崎		ROCK 筋フレ	
16:00			15:15 - (45)野尻						14:45 - (45)川崎		ステップ30	
17:00											15:15 - (30)長田	
18:00												
19:00	LAOER Bee	かんとん アクア	Z-180	水中ダンベル 19:15 - (30)野尻	6 PACK ABS		BOXING BREAKFAST CMF		EJ-Light			
20:00	19:15 - (45)野尻	19:30 - (45)木村	19:15 - (45)柳楽		BOXING BREAKFAST BLUE		19:15 - (45)野尻		19:15 - (45)野尻			
21:00	TARGET ABS		BOXING BREAKFAST CMF		TARGET MIP		ZUMBA FITNESS		BOXING BREAKFAST RED			
22:00	20:30 - (45)柳楽		20:30 - (45)柳楽		21:15 - (30)柳楽		20:30 - (45)野尻		20:30 - (45)野尻			
23:00												

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
当日参加札をお取りいただき、ご参加ください。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

