2026年 4月 プログラムスケジュール 函館店

月

- ZUMBA FITNESS 10:00－(45) 竹内
- かんたんアクア 高橋 10:00－(45)
- フィータボディ 11:00－(45) 小野
- SoundUP 11:45－(45) 竹内
- ヴィンヤサヨガ 12:00－(45) 畠山
- 6PACK ABS 予約不要！ 13:00－(30) 中山
- Z180 スカイリングトレーニングアクア 18:45－(45) 中山
- BOXING BEAST ブラッディビースト BLUE ブライト 19:45－(45) 佐々木優樹
- ZABOOON!!! 20:30－(30) 安藤
- fine PILATES ファインピラティス 20:45－(45) 佐々木優奈

このマークのあるプログラムは発声OKとしています。

火

- AQUAWALK 10:00－(30) 川口
- 幸せホルモンヨガ 10:00－(45) 木村
- fine PILATES ファインピラティス 10:30－(45) 高橋
- BOXING BEAST ブラッディビースト CMF ワークアウト 11:45－(45) 中山
- 肩ほぐしYOGA 13:00－(45) 畠山
- AQUA KICK BOXING 13:00－(45) 高橋
- ほっとベーシック 12:45－(45) 数馬
- LADER Bee ラダービー 18:45－(45) 安藤
- ZUMBA FITNESS 19:45－(45) 佐々木優奈
- ほっとベーシック 19:30－(45) 佐々木優奈
- 男性専用枠 パワーヨガ 20:45－(45) 数馬
- ヴィンヤサヨガ 20:45－(45) 数馬

水

- FLORIC フローリック 10:30－(45) 吉田
- ZUMBA FITNESS 11:30－(45) 島香
- TARGET ABS 12:30－(45) 中山
- TARGET AQUA ABS 10:00－(45) 中山
- ほっとベーシック 13:00－(45) 島香
- Hot FLORIC 20:45－(45) 竹内
- BOXING BEAST ブラッディビースト RED 18:45－(45) 安藤
- TARGET HiP 予約不要！ 19:45－(30) 佐々木将汰
- EJ Light エクササイズライト 20:30－(45) 竹内

木

- BOXING BEAST ブラッディビースト Yellow イエロー 10:30－(45) 竹内
- EJ Light エクササイズライト 11:45－(45) 小野
- 骨盤ほぐしYOGA 13:00－(45) 畠山
- ZABOOON!!! 13:00－(30) 中山
- 季節のデトックスヨガ 10:00－(45) 木村
- Hot FLORIC 12:00－(45) 竹内
- Fighting ステップ 予約不要！ 19:00－(30) 安藤
- ダイエットフローヨガ 19:30－(45) 数馬
- BOXING BEAST ブラッディビースト CMF ワークアウト 19:45－(45) 中山
- ナタラ～ジャ 20:45－(45) 佐々木優奈
- ZUMBA FITNESS 20:45－(45) 山廣
- アクアdeリフレッシュ 川口 20:00－(45)

土

- ZUMBA FITNESS 10:30－(45) 安藤
- 股関節ほぐしYOGA 11:45－(45) 佐々木優奈
- 水中ダンベル 11:45－(30) 安藤
- フィータボディ 13:00－(45) 小野
- TARGET ABS 20:15－(45) 中山

日

- BOXING BEAST ブラッディビースト CMF ワークアウト 10:30－(45) 佐々木優樹
- ZUMBA FITNESS 11:30－(45) 島香
- EJ Light エクササイズライト 12:30－(45) 佐々木優奈
- TARGET HiP 予約不要！ 13:30－(30) 佐々木将汰
- 時の香り 10:00－(45) 島香
- 筋肉塾 11:15－(45) 竹内
- 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

	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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）