2026年4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	
ZUMBA FITNESS 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 12:30 - (45) 林部	
TARGET HIP 13:30 - (30) 越智	アロマヨガ 13:45 - (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	
春のハタヨガ 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	水中ダンベル 20:00- (30) 狭間
春のハタヨガ 20:00 - (45) エミリー		
BOXING BEAST 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
フィータボディ 10:30 - (45) 林部	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	ほっとベーシック 12:00 - (45) 平松	
FLORIC フローリック 12:30 - (45) 越智		AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 13:00 - (45) 河原
ランランエアロ 13:30 - (45) 木村智	リラクヨガ 13:45 - (45) 越智	
ステップ30 14:30 - (30) 木村智		
BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:00- (45) 小谷		
ZUMBA FITNESS 21:00- (45) 山下	ほっとベーシック 21:15 - (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 スタジオワークアウト 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	
Z180 スタジオワークアウト 11:30 - (45) 河原	骨盤調整ヨガ 11:30 - (45) 木村智	
Hula Exercise フラエクササイズ 12:30 - (45) 大田		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
EJ Light イージェイライト 10:30 - (45) 河原	朝から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		

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。

オススメプログラムはコレ！

	定員
スタジオ 45分間	88 名
FLORIC 45分間	78 名
ヨガ　PILATES　フラダンス　6Pack　ラダービー	58 名
Z180　STEP　ターゲットHIP	35 名
バランスボール	30 名
プール ※25名以上の場合 3コース使用	36 名
ホットヨガ系	22 名
チャレンジエアロ	15 名

23:00 閉 館　（トレーニングは 22 : 50 終了）