

2026年4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 春ハタヨガ	スタジオ 春ハタヨガ	スタジオ BOXING+ BREAKFAST Yellow	スタジオ BOXING+ BREAKFAST Yellow	スタジオ ZUMBA FITNESS	スタジオ ZUMBA FITNESS	スタジオ 春ハタヨガ	スタジオ かんとん アクア	スタジオ 股関節ほぐし YOGA	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)鳥本	10:30 - (45)長週	10:30 - (45)長週	10:30 - (45)井上	10:30 - (45)井上	11:00 - (45)安部	11:00 - (45)柳楽	10:30 - (45)石破	10:30 - (45)石破
12:00	スタジオ フィットボクシング	スタジオ フィットボクシング	スタジオ フィットボクシング	スタジオ 股関節ほぐし YOGA	スタジオ 股関節ほぐし YOGA	スタジオ FLORIC フローリック	スタジオ FLORIC フローリック	スタジオ BOXING+ BREAKFAST CMF ウズラ	スタジオ BOXING+ BREAKFAST CMF ウズラ	スタジオ TARGET ABS	スタジオ TARGET ABS
13:00	11:45 - (45)青戸	11:45 - (45)野尻	11:45 - (45)野尻	11:45 - (45)長週	11:45 - (45)長週	11:45 - (45)井上	11:45 - (45)井上	12:15 - (45)柳楽	12:15 - (45)柳楽	11:45 - (45)野尻	11:45 - (45)野尻
14:00	スタジオ EJ-Light	スタジオ fine PILATES	スタジオ fine PILATES	スタジオ TARGET ABS	スタジオ TARGET ABS	スタジオ 春ハタヨガ	スタジオ かんとん アクア	スタジオ BOXING+ BREAKFAST CMF ウズラ	スタジオ BOXING+ BREAKFAST CMF ウズラ	スタジオ ZUMBA FITNESS	スタジオ TARGET ABS
15:00	13:00 - (45)野尻	13:00 - (45)石破	13:00 - (45)石破	13:00 - (45)長週	13:00 - (45)長週	13:00 - (45)鳥本	13:00 - (45)川崎	13:30 - (45)柳楽	13:30 - (45)柳楽	13:00 - (45)野尻	13:00 - (45)柳楽
16:00	スタジオ BOXING+ BREAKFAST Yellow	水中ダンベル 14:15 - (30)野尻	スタジオ TARGET HIP	スタジオ Z*180 ゼットワンエイティ	スタジオ Z*180 ゼットワンエイティ	スタジオ EJ-Light	スタジオ EJ-Light	スタジオ EXCITE EXCITE	スタジオ EXCITE EXCITE	スタジオ ROCK 筋フレ	スタジオ ROCK 筋フレ
17:00	14:15 - (45)柳楽	14:15 - (30)野尻	14:15 - (30)柳楽	14:15 - (45)柳楽	14:15 - (45)柳楽	14:15 - (45)川崎	14:15 - (45)川崎	14:45 - (45)野尻	14:45 - (45)野尻	14:15 - (30)柳楽	14:15 - (30)柳楽
18:00			スタジオ ZUMBA FITNESS							スタジオ ステップ30	スタジオ ステップ30
19:00			15:15 - (45)野尻							15:15 - (30)長田	15:15 - (30)長田
20:00	スタジオ LAOER Bee	スタジオ かんとん アクア	スタジオ Z*180 ゼットワンエイティ	水中ダンベル 19:15 - (30)野尻	スタジオ EJ-Light	スタジオ BOXING+ BREAKFAST CMF ウズラ	スタジオ BOXING+ BREAKFAST CMF ウズラ	スタジオ BOXING+ BREAKFAST RED	スタジオ BOXING+ BREAKFAST RED	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
21:00	19:15 - (45)野尻	19:30 - (45)木村	19:15 - (45)柳楽	19:15 - (30)野尻	19:15 - (45)柳楽	19:15 - (45)野尻	19:15 - (45)野尻	19:15 - (45)野尻	19:15 - (45)野尻	<div data-bbox="1747 1149 2060 1516"> <p>ご確認ください。</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名</p> <p>開始時間 担当者</p> <p>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。</p>  </div>	
22:00	スタジオ TARGET ABS		スタジオ BOXING+ BREAKFAST CMF ウズラ		スタジオ BOXING+ BREAKFAST BLUE フライ	スタジオ ZUMBA FITNESS	スタジオ ZUMBA FITNESS	スタジオ EJ-Light	スタジオ EJ-Light		
23:00	20:30 - (45)柳楽		20:30 - (45)柳楽		20:30 - (45)柳楽	20:30 - (45)野尻	20:30 - (45)野尻	20:30 - (45)野尻	20:30 - (45)野尻		

スタジオ予約  
受付開始日時 毎月26日  
22:00-



23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

2026年4月

# Lafuaプログラムスケジュール

松江店

月	水	木	金	土	日
					フィットネスヨガ 11:00 - (45) 安部
		BODYリリース 11:30 - (45) 井上			
				リラックスフローヨガ 12:15 - (45) 石破	ストレッチヨガ 12:15 - (45) 安部
13:00 ストレッチヨガ 13:00 - (45) 安部					
				月礼拝ヨガ 13:30 - (45) 石破	
14:00 セラピーヨガ 14:15 - (45) 安部	月礼拝ヨガ 14:15 - (45) 石破		リラックスフローヨガ 14:00 - (45) 石破		
<b>ご確認ください</b>					
<p>定員に達している場合は、開始15分前に抽選を行います。                  事前予約・当日参加札の方は開始5分前までに入室してください。来られていない場合はリセットさせていただき、抽選の方を優先させていただきます。</p> <p>ヨガマットおよびマットに敷くタオルは各自でお持ちください。                  レンタルのサービスは10月末で終了となっております。</p>					
	ヴィンヤサフローヨガ 19:30 - (45) 石破				
21:00 ヴィンヤサフローヨガ 20:30 - (45) 石破		月礼拝ヨガ 20:30 - (45) 石破			
<b>23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)</b>					

Lafua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。

HOLIDAY  
SPORTS CLUB

2026年4月

# 特別スケジュール 4/13~4/19

松江店

	4/13(月)		4/14(火)		4/15(水)		4/16(木)		4/17(金)		4/18(土)		4/19(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	スタジオ	プール
10:00	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	スタジオ	プール
10:00	股関節ほぐし YOGA				春ハタヨガ		BOUNCE BREAKFAST Yellow		ZUMBA FITNESS				股関節ほぐし YOGA	
11:00	10:30 - (45)青戸		EJ*Light FITNESS		10:30 - (45)鳥本		10:30 - (45)長廻		10:30 - (45)井上		春ハタヨガ	かんとん アクア	10:30 - (45)石破	
12:00	フィットボクシング		11:00 - (45)野尻		フィットボクシング		股関節ほぐし YOGA		FLORIC FITNESS		11:00 - (45)安部	11:00 - (45)柳楽	DANCE ABS	
12:00	11:45 - (45)青戸		DANCE ABS		11:45 - (45)野尻		11:45 - (45)長廻		11:45 - (45)井上		BOUNCE BREAKFAST GMP FITNESS		11:45 - (45)野尻	
13:00	ZUMBA FITNESS		12:15 - (45)野尻		fine PILATES		TARGET ABS		春ハタヨガ	かんとん アクア	12:15 - (45)柳楽		DISCO Party	TARGET AQUA
13:00	13:00 - (45)野尻		fine PILATES		13:00 - (45)石破		13:00 - (45)長廻		13:00 - (45)鳥本	13:00 - (45)川崎	TARGET ABS		13:00 - (45)野尻	13:00 - (45)柳楽
14:00	HOLIDAY 春の踊祭り		13:30 - (45)石破		TARGET HIP		Z*180 ボトランエクササイズ		EJ*Light FITNESS		13:30 - (45)柳楽		ROCK 筋フレ	
15:00	14:15 - (60)野尻&柳楽		K-POP EXERCISE		14:15 - (30)柳楽		14:15 - (45)柳楽		14:15 - (45)川崎		ダンスエアロ		14:15 - (30)柳楽	
15:00			15:45 - (45)野尻		ZUMBA FITNESS		15:15 - (45)野尻				14:45 - (45)野尻		ステップ30	
16:00													15:15 - (30)長田	

春はDAN。DAN、DADAN🌸4月13日(月)~4月19日(日)は踊って燃やす、踊って引き締める特別スケジュールといたします。4月14日(火)は特別営業となり会員種別に関係なくご利用が可能です。

19:00	K-POP EXERCISE	かんとん アクア	BOUNCE BREAKFAST GMP FITNESS	Z*180 ボトランエクササイズ	水中ダンベル	EJ*Light FITNESS	DANCE ABS	BUZZE DANCE	19:00 閉館(トレーニングは18:50終了)
19:00	19:15 - (45)野尻	19:30 - (45)木村	19:15 - (45)柳楽	19:15 - (45)柳楽	19:15 - (30)野尻	19:15 - (45)柳楽	19:15 - (45)野尻	19:15 - (45)野尻	ご確認ください。
20:00	TARGET ABS		EJ*Light FITNESS	HOLIDAY 春の踊祭り		BOUNCE BREAKFAST BLUE フィット	ZUMBA FITNESS	BOUNCE BREAKFAST RED	表示内容
20:00	20:30 - (45)柳楽		20:30 - (45)柳楽	20:30 - (60)野尻&柳楽		20:30 - (45)柳楽	20:30 - (45)野尻	20:30 - (45)野尻	プログラム名
21:00									開始時間 担当者
22:00									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)



2026年4月

# Lafuaスケジュール 4/13~4/19

松江店

	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)	4/19(日)
10:00							
11:00							フィットネスヨガ 11:00 - (45) 安部
12:00				BODYリリース 11:30 - (45) 井上			
13:00	ストレッチヨガ 13:00 - (45) 安部					リラックスフローヨガ 12:15 - (45) 石破	ストレッチヨガ 12:15 - (45) 安部
14:00	セラピーヨガ 14:15 - (45) 安部					月礼拝ヨガ 13:30 - (45) 石破	
15:00		リラックスフローヨガ 14:45 - (45) 石破	月礼拝ヨガ 14:15 - (45) 石破		リラックスフローヨガ 14:00 - (45) 石破		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00				ヴィンヤサフローヨガ 19:30 - (45) 石破			
21:00	ヴィンヤサフローヨガ 20:30 - (45) 石破				月礼拝ヨガ 20:30 - (45) 石破		
22:00							
23:00							

Lafua予約  
受付開始日時 毎月26日 22:00-

ご確認ください

定員に達している場合は、開始15分前に抽選を行います。  
事前予約・当日参加札の方は開始5分前までに入室してください。来られていない場合はリセットさせていただき、抽選の方を優先させていただきます。

ヨガマットおよびマットに敷くタオルは各自でお持ちください。  
レンタルのサービスは10月末で終了となっております。

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。

HOLIDAY  
SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)