

2026年6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												
10:30	骨盤ほぐしYOGA		夏ハタヨガ		骨盤ほぐしYOGA		ZUMBA FITNESS		夏ハタヨガ	かんたんアクア	骨盤ほぐしYOGA	
11:00	10:30 - (45)青戸		10:30 - (45)鳥本		10:30 - (45)長週		10:30 - (45)井上		11:00 - (45)安部	11:00 - (45)柳楽	10:30 - (45)石破	
11:45	フィットボディ		フィットボディ		ZUMBA FITNESS		FLORIC				TARGET ABS	
12:00	11:45 - (45)青戸		11:45 - (45)野尻		11:45 - (45)長週		11:45 - (45)井上		BOXING 4 WEEKS BREAKFAST CMF		11:45 - (45)野尻	
13:00	BOXING 4 WEEKS BREAKFAST Yellow		fine PILATES		TARGET ABS		夏ハタヨガ	かんたんアクア	12:15 - (45)柳楽		ZUMBA FITNESS	TARGET AQUA ABS
13:00	13:00 - (45)野尻		13:00 - (45)石破		13:00 - (45)長週		13:00 - (45)鳥本	13:00 - (45)川崎	Z*180		13:00 - (45)野尻	13:00 - (45)柳楽
14:00	TARGET ABS	水中ダンベル	TARGET HIP		BOXING 4 WEEKS BREAKFAST Yellow		EJ*Light		13:30 - (45)柳楽		ROCK 筋フレ	
14:15	14:15 - (45)星野	14:15 - (30)野尻	14:15 - (30)柳楽		14:15 - (45)柳楽		14:15 - (45)川崎		EXCITE 180		14:15 - (30)柳楽	
15:00			ZUMBA FITNESS						14:45 - (45)野尻		ステップ30	
15:15			15:15 - (45)野尻								15:15 - (30)長田	
16:00							BOXING 4 WEEKS BREAKFAST Yellow					
16:30							15:30 - (45)星野					
17:00												
18:00	EJ*Light		夏ハタヨガ		骨盤ほぐしYOGA		TARGET ABS		LAZDER Bee			
18:00	18:00 - (45)星野						WEST Shape		6 SENSE			
19:00	LAZDER Bee		Z*180		水中ダンベル		EJ*Light		BOXING 4 WEEKS BREAKFAST RED			
19:15	19:15 - (45)野尻	かんたんアクア	19:15 - (45)柳楽		19:15 - (30)野尻		19:15 - (45)柳楽		19:15 - (45)野尻			
20:00		19:30 - (45)木村					BOXING 4 WEEKS BREAKFAST BLUE					
20:30	TARGET ABS		BOXING 4 WEEKS BREAKFAST CMF				ZUMBA FITNESS		BOXING 4 WEEKS BREAKFAST RED			
20:30	20:30 - (45)野尻		20:30 - (45)柳楽				20:30 - (45)野尻		20:30 - (45)野尻			
22:00												
23:00	23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)											



スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 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6月

Lafuaプログラムスケジュール

松江店

	月	水	木	金	土	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		艶ROLL 女性限定 12:45 - (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
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	月礼拝ヨガ 13:30 - (45) 石破	
15:00				SUMO 女性限定 15:15 - (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	23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)					



SUMO

相撲動作でボディメイク

相撲の基本所作をつなげていき
股関節の柔軟性やヒップアップ、
足腰強化につながる本格的な和の
ボディメイク。



艶ROLL

腰から、女性は変わる。

骨盤を中心に胸、脚、背中を
なめらかにつなげ、回旋動作と
揺らぎで全身を巡らせる、女性
のためのボディメイククラス。

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