2026年6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	
fine PILATES 11:30 – (45) 平松	艶ROLL 12:00 – (30) 林部	水中シェイプ 11:45 – (30) 井上
TARGET Hip 12:30 – (30) 越智		
ZUMBA fitness 13:15 – (45) 林部	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	
骨盤ほぐしYOGA 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	

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 ボクシングビーズト 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		

木

スタジオ	ジム / ラフア	プール
ランランエアロ 10:30 – (45) 東	朝活の日ヨガ かげろう 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
夏のハタヨガ 12:30 – (45) 東福		
EJ Light イージェイ ライト 13:30 – (45) 東	SoundUP 13:30 – (45) 河原	

土

スタジオ	ジム / ラフア	プール
BOXING BEAST CMF クラフト 10:30 – (45) 小谷	チャレンジエアロ ～中級編～ 10:30 – (45) 木村智	
Z-180 ZONE 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		

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	
TARGET ABS 11:30 – (45) 小谷	スッキリ！フローヨガ 11:45 – (45) 荒川	
FLORIC フローリック 12:30 – (45) 小谷		AQUA BOXING BEAST ボクシングビーズト 12:45 – (45) 河原
BOXING BEAST BLUE ブルー 13:30 – (45) 森木		

オススメ プログラムはコレ！

火曜日

スタジオ	ジム / ラフア	プール
ZUMBA fitness 20:00 – (45) 小谷	スッキリ！フローヨガ 19:45 – (45) 荒川	
BOXING BEAST BLUE ブルー 21:00 – (45) 森木	REFRESH YOGA リフレッシュヨガ 20:45 – (45) 荒川	

火曜日

スタジオ	ジム / ラフア	プール
夏のハタヨガ 20:00 – (45) エミリー	体幹UPヨガ 19:30 – (45) あん	水中ダンベル 20:00 – (30) 狭間
BOXING BEAST パーティーRED 21:00 – (45) 林部	REFRESH YOGA リフレッシュヨガ 21:00 – (45) エミリー	

水曜日

スタジオ	ジム / ラフア	プール
EJ Light イージェイ ライト 20:00 – (45) 山下	SUMO 19:45 – (45) 小谷	
TARGET ABS 21:00 – (45) 小谷		

木曜日

スタジオ	ジム / ラフア	プール
Z-180 ZONE 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

土曜日

スタジオ	ジム / ラフア	プール
FLORIC フローリック 20:00 – (45) 林部		
ZUMBA fitness 21:00 – (45) 林部		

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。

	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 ロック筋トレ 6Pack	52	名
Z180 STEP ターゲットHIP	35	名
バランスボール	30	名
水中ダンベル 水中シェイプ ※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）