

2025年5月プログラムスケジュール 船橋日大前

	月	火	水	木	金	土	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:00	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 犬塚	FLORIC フローリック 10:30 (45) 中西	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 藤田ひ	シェイプアップ ボクシング 10:30 (45) 土平	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 横溝	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 谷川	10:00
11:00	FLORIC フローリック 11:30 (45) 犬塚	春のハタヨガ 11:30 (45) 中西	TARGET ABS 11:30 (45) 土平	fine PILATES 11:30 (45) 宮田	EJ★Light 11:30 (45) 犬塚	シェイプアップ ボクシング 11:30 (45) 谷川	11:00
12:00	Z*180 ゼットワンエイティ 12:30 (45) 櫻井	フイタボティ 12:30 (45) 宮田	シェイプアップ ボクシング 12:30 (45) 龍ヶ江	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 土平	ランランエアロ 12:30 (45) 犬塚	6PACK ABS 12:30 (30) 龍ヶ江	12:00
13:00	ステップ30 13:30 (30) 宮田	ダンベル&チューブ 13:30 (30) 定員:25名	TARGET HIP 13:45 (30) 藤田ま	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 尾関	バランスボール 13:30 (45) 宮田 定員:25名	EJ★Light 13:30 (45) 谷川	13:00
14:00	EJ★Light 14:30 (45) 土平	股関節ほぐし YOGA 14:30 (45) 尾関	春のハタヨガ 14:30 (45) 中西	Slim ABS 14:30 (30) 宮田	フイタボティ 14:30 (45) 宮田	ダンベル&チューブ 14:30 (30) 定員:25名	14:00
15:00	ZUMBA FITNESS 15:30 (45) 藤田ひ						15:00
16:00							16:00
17:00	<div data-bbox="319 1587 1360 2003" data-label="Complex-Block"> <p>5月 START サイコーの夏にする！</p> <p>あなたを変える スタイリッシュワークアウト</p> <p>Z*180 ゼットワンエイティ</p> <p>Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10</p> <p>夏を笑顔で駆け抜ける！</p> <p>まるで夏のビーチでワークアウト！ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう！</p> </div>						
18:00							18:00
19:00	TARGET ABS 19:30 (45) 土平	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 土平	fine PILATES 19:30 (45) 龍ヶ江	FLORIC フローリック 20:00 (45) 犬塚	シェイプアップ ボクシング 20:00 (45) 龍ヶ江	春のハタヨガ 19:00 (45) 竹村	19:00
20:00	Z*180 ゼットワンエイティ 20:30 (45) 土平	BOXING BLUE BEAST 20:30 (45) 土平	BOXING BLUE BEAST 20:30 (45) 谷川	6PACK ABS 21:00 (30) 龍ヶ江	ROCK 筋トレ 21:00 (30) 伊藤	BOXING BLUE BEAST 20:00 (45) 土平	20:00
21:00						Excite UP 21:00 (45) 深作	21:00
22:00							22:00

スタジオ予約 毎月24日
受付開始日時 19:00-


スタジオ 45分間 定員 66名

Z-180、ステップ30
ロック筋トレ
ターゲットヒップ 定員 45名

ヨガ、finePILATES
6PACK/SlimUpABS 定員 34名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

2025年5月Bスタジオプログラムスケジュール 船橋日大前

	月	火	水	木	金	土	
10:00							10:00
11:00							11:00
12:00					ヒップメイク 11:30～(45)藤田真 定員5名		12:00
13:00					 12:30～(45)宮田 定員15名	ヒップメイク 13:00～(45)藤田真 定員5名	13:00
14:00			スタートヨガ 14:15～(30)龍ヶ江 定員15名				14:00
15:00	ビューティライン 14:30～(30)宮田 定員15名		Coreメイク 15:00～(45)土平 定員15名			Coreメイク 15:15～(45)土平 定員15名	15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00							21:00
22:00							22:00

- ・女性限定スタジオとなります。
- ・プログラムはすべて定員制となっています。
- ・当日フロントカウンターにて配布されるプレートをお取りください。
- ・プレートはお一人様1枚のみお取りください。
- ・スタジオで使用した器具は配布するタオルにて拭き上げのご協力をお願いいたします。
- ・祝日の開催はなしとさせていただきます。

23:00閉館

5月グループエクササイズスケジュール

船橋日大前

	月	火	水	木	金	土	
10:00							10:00
			マットde腹筋トレーニング 10:30～(25)土平		ポールで上半身スッキリ 10:30～(25)藤田		
11:00							11:00
					しっかり効かせるスローな筋トレ 11:30～(25)宮田	膝の負担軽減トレーニング 11:30～(25)龍ヶ江	
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
			ポールで下半身スッキリ 14:30～(25)藤田				
15:00		足裏ほぐし 15:00～(25)宮田					15:00
				ストレッチポールベーシックセブン 15:30～(25)宮田			
16:00							16:00
17:00							17:00
							<ul style="list-style-type: none"> 各クラスの実施時間は25分間です。 5名の定員制です。参加の際はプレートをお取りください。
18:00							18:00
							<ul style="list-style-type: none"> ※参加プレートはグループエクササイズエリアに設置しています。(日中の部：10：00 夜の部：17：00) プログラム開始5分以降の参加はできません。また、途中退場は可能です。 祝日の開催はなしとさせていただきます。
19:00							19:00
20:00		基礎代謝UPスクワット 20:00～(25)小倉		メディシンボールで上半身 20:00～(25)館野	腹筋マッスルエクササイズ 20:00～(25)伊藤		20:00
21:00						チューブで背中トレーニング 21:00～(25)増山	21:00
22:00							22:00
23:00閉館							