2024年4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							10:00
	EJ Light イージェイライト 10:30 (45) 犬塚	FLORIC フローリック 10:30 (45) 中西	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 藤田	ランランエアロ 10:30 (45) 土平	ヴィンヤサヨガ 10:30 (45) 横溝	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 犬塚	
11:00							11:00
	FLORIC フローリック 11:30 (45) 犬塚	ハタヨガ 11:30 (45) 中西	TARGET ABS 11:30 (45) 土平	シェイプ ザ ボクシング 11:30 (45) 川野	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 川野	シェイプ ザ ボクシング 11:30 (45) 谷川	
12:00							12:00
	フィーダボディ 12:30 (45) 宮田	ランランエアロ 12:30 (45) 川野	シェイプ ザ ボクシング 12:30 (45) 土平	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 土平	EJ Light イージェイライト 12:30 (45) 龍ケ江	6PACK ABS 12:30 (30)谷川	
13:00							13:00
	SlimUp ABS 13:45 (30) 宮田	バランスボール 13:30 (45) 宮田 定員:25名	女性限定 ヒップメイク 13:45 (30)定員:20名	EJ Light イージェイライト 13:30 (45) 川野	ダンベル＆チューブ 13:30 (30) 定員:25名	EJ Light イージェイライト 13:30 (45) 谷川	
14:00							14:00
	ランランエアロ 14:30 (45) 深作	予約不要! TARGET ABS 14:30 (45) 川野	ハタヨガ 14:30 (45) 中西	ステップ30 14:30 (30)宮田	フィーダボディ 14:30 (45) 深作	ダンベル＆チューブ 14:30 (30) 定員:25名	
15:00							15:00
	ZUMBA FITNESS 15:30 (45) 藤田						
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00						ハタヨガ 19:00 (45) 竹村	19:00
	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 土平	FLORIC フローリック 19:30 (45) 犬塚	TARGET ABS 19:30 (45) 谷川	6PACK ABS 20:00 (30)龍ケ江	BOXING ボクシング ビースト BEAST BLUE ファイト 20:00 (45) 川野	BOXING ボクシング ビースト BEAST パーティー RED 20:00 (45) 土平	
20:00							20:00
	BOXING ボクシング ビースト BEAST BLUE ファイト 20:30 (45) 土平	BOXING ボクシング ビースト BEAST パーティー RED 20:30 (45) 谷川	流行りをカジる。 BREAKING ブレイキン 20:30 (45) 谷川	EJ Light イージェイライト 21:00 (45) 龍ケ江	ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 犬塚	Excite エアロ 21:00 (45) 深作	
21:00							21:00
22:00							22:00

スタジオ予約 受付開始日時 毎月24日 19:00-

スタジオ 45分間 定員 66 名

ヨガ 6PACK/SlimUpABS 定員 45 名

Z-180、ステップ30 プレイキン 定員 34 名

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

2024年4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					DanceDanceDance 10:30～(45)川野 定員15名		11:00
12:00	Beauty Queen 11:30～(45)川野 定員15名	DanceDanceDance 11:30～(45)川野 定員15名	パワーヨガ 12:15～(45)竹村 定員15名	ピラティス 11:30～(45)犬塚 定員15名	足裏ほぐし 12:30～(30)宮田 定員10名		12:00
13:00	股関節やわらかストレッチ 13:30～(30)竹村 定員10名	しっかり効かせるスローな筋トレ 12:30～(30)宮田 定員10名	下半身ダルダルからあらスッキリ 14:30～(30)藤田真 定員5名	ベーシックセブン 13:00～(30)宮田 定員5名 ポールde背中、肩すっきり 14:30～(30)川野 定員5名	ラダートレーニング初級編 15:30～(30)龍ケ江 定員5名	ヒップメイク 13:00～(45)藤田真 定員5名 ラダートレーニング中級編 14:00～(30)龍ケ江 定員5名 Coreメイク 15:15～(45)土平 定員15名	13:00
14:00	ボディメイクサーキット 14:30～(30)川野 定員15名		肩ずっしりからあらスッキリ 15:30～(30)藤田真 定員5名				14:00
15:00							15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00	・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4/29（月）は中止となります。						21:00
22:00							22:00

23:00閉館