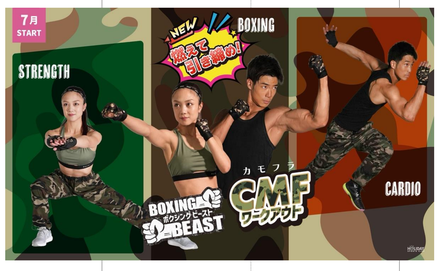
2025年 7月

プログラムスケジュール

名古屋鳴海 店

	月		火		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	スタジオ	プール
10:00	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) オシオ		EJ Light 10:30 (45) 篠田		夏のハタヨガ 10:30 (45) 今村	TARGET ABS 超ドローイン 10:30 (45) 篠田	EJ Light 10:30 (45) 新美	かんたんアクア 10:30 (45) 尾上	ランランエアロ 10:30 (45) 小椋		TARGET ABS 超ドローイン 10:30 (45) 篠田		ZUMBA fitness 10:30 (45) 篠田	
11:00	骨盤ほぐしYOGA 11:45 (45) 今村	水中ダンベル 11:30 (30) オシオ 水中シェイプ 12:15 (30) オシオ	BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 篠田	かんたんアクア 11:45 (45) 相木	ZUMBA fitness 11:45 (45) オシオ	水中ダンベル 11:30 (30) 篠田	ランランエアロ 11:45 (45) 尾上		FLORIC フローリック 11:45 (45) 小椋	かんたんアクア 11:15 (45) オシオ	ZUMBA fitness 11:45 (45) 篠田		BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:45 (45) 中尾	HIIT WAVE 12:15 (30) 荻野
12:00	Z-180 ザットワンエイティ 13:00 (45) 荻野		フィータボディ 13:00 (45) 中島		EJ Light 13:00 (45) オシオ		TARGET Hip 12:45 (30) 中島 fine PILATES 13:30 (45) 水野		ZUMBA fitness 13:00 (45) オシオ		夏のハタヨガ 13:00 (45) 片桐			AQUA BOXING BEAST 13:00 (45) 篠田
13:00	EJ Light 14:15 (45) 荻野		夏のハタヨガ 14:15 (45) 榊原		ステップ30 14:15 (30) 篠田				骨盤ほぐしYOGA 14:15 (45) 小椋		EJ Light 14:15 (45) 中島			
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	fine PILATES 19:15 (45) 中島		BOXING BEAST CMF ワークアウト 19:15 (45) 中尾		ZUMBA fitness 19:30 (45) 荻野		Z-180 ザットワンエイティ 19:15 (45) 篠田		EJ Light 19:15 (45) 篠田		BOXING BEAST パーティRED 19:15 (45) 中島			
20:00	TARGET ABS 超ドローイン 20:15 (45) 中島		Excite Hip 20:15 (45) 小椋	かんたんアクア 20:30 (45) 二村	EJ Light 20:30 (45) 二村		ZUMBA fitness 20:15 (45) 篠田		BOXING BEAST BLUE ファイト 20:15 (45) 篠田		Z-180 ザットワンエイティ 20:15 (45) 荻野			
21:00	EJ Light 21:15 (45) 尾上		FLORIC フローリック 21:15 (45) 小椋				夏のハタヨガ 21:15 (45) 河村							
22:00														



休館日

7/6（日）
7/20（日）

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

スタジオ 45分間	定員 82名
ヨガ & SlimUP 6PACK ABS	定員 50名
Z-180 TARGET HIP	定員 42名
プール	定員 42名
スタジオ予約受付開始日時	毎月25日 20:00-