2024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	EJ★Light 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	10:00
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	シェイプボクシング 11:30(45) 川野	ZUMBA FITNESS 11:30(45) 川野	シェイプボクシング 11:30(45) 谷川	11:00
12:00	フィータボディ 12:30(45) 宮田	ランランエアロ 12:30(45) 川野	シェイプボクシング 12:30(45) 土平	ZUMBA FITNESS 12:30(45) 土平	シェイプボクシング 12:30(45) 龍ケ江	6PACK ABS 12:30(30)谷川	12:00
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 13:30(45) 川野	ダンベル＆チューブ 13:30(30) 定員:25名	EJ★Light 13:30(45) 谷川	13:00
14:00	ランランエアロ 14:30(45) 深作	TARGET ABS 予約不要! 14:30(45) 川野	ハタヨガ 14:30(45) 中西	ステップ30 14:30(30)宮田	フィータボディ 14:30(45) 深作	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						15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
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		ハタヨガ 19:00(45) 竹村	19:00
20:00	BOXING BEAST BLUE ファイト 20:30(45) 土平	BOXING 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		BOXING BEAST BLUE ファイト 20:00(45) 川野	BOXING BEAST パーティー RED 20:00(45) 土平	20:00
21:00				EJ★Light 21:00(45) 龍ケ江	ZUMBA FITNESS 21:00(45) 犬塚	Excite エアロ 21:00(45) 深作	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 ブレイキン	定員 34 名

23:00 閉 館　（トレーニングは22：50終了）

2024年GW特別プログラムスケジュール

	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
10:00	ヴィンヤサヨガ 10:30～(45) 横溝	コラボ！ZUMBA FITNESS 10:30～(45) 犬塚、谷川、土平 承認コード:27188	フィーダボディ 10:30～(45) 宮田	EJ☆Light 10:30～(45) 犬塚
11:00	ボクシングビースト クラブミックス 11:30～(45) 川野	シェイプザボクシング 11:30～(45) 龍ケ江	BOXING BEAST BLUE ファイト × BOXING BEAST RED 11:30～(45) 谷川、土平	FLORIC フローリック 11:30～(45) 犬塚
12:00	コラボ！EJ☆Light 12:30～(45)龍ケ江、川野	BOXING BEAST BLUE ファイト × BOXING BEAST RED 12:30～(45) 谷川、土平	流行りをカジる。BREAKING ブレイキン 12:30～(45) 谷川	Beauty Queen 12:30～(45) 宮田
13:00	シェイプザボクシング 13:30 (45) 龍ケ江	予約不要！ 骨盤調整 13:30～(45) 尾関	ZUMBA FITNESS 13:30～(45) 土平	ダンベル＆チューブ45 13:30～(45)定員:20名 宮田
14:00	予約不要！ 太極舞 14:30～(45) 深作	EJ☆Light 14:30～(45) 土平	予約不要！ ヒーリングヨガ 14:30～(45) 尾関	予約不要！ キックボクシング 14:30～(45) 深作
15:00	スタジオ45分間 定員 66名	ヨガ骨盤調整 定員 45名	ブレイキン 定員 34名	ZUMBA FITNESS 15:30～(45) 藤田
16:00				
17:00				
18:00				

2024年5月3日～5月6日 GW期間の4日間限定

19:00　閉館（トレーニングは18:50終了）