2025年8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	FLORIC フローリック 10:30 (45) 犬塚	BOXING BEAST Yellow モビリティ 10:30 (45) 谷川	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 藤田ひ	BOXING BEAST CMF ワークアウト 10:30 (45) 平山	骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 横溝	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 谷川	10:00
11:00	EnJoy! EJ★Light 祭 EDITION 11:30 (45) 犬塚	夏のハタヨガ 11:30 (45) 尾関	TARGET ABS 11:30 (45) 平山	fine PILATES 11:30 (45) 宮田	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 犬塚	BOXING BEAST BLUE ファイト 11:30 (45) 谷川	11:00
12:00	BOXING BEAST CMF ワークアウト 12:30 (45) 櫻井	フィータボディ 12:30 (45) 宮田	EnJoy! EJ★Light 祭 EDITION 12:30 (45) 平山	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 平山	ランランエアロ 12:30 (45) 犬塚	6PACK ABS 12:30 (30)谷川	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	ターゲットヒップ TARGET HiP 13:45 (30)藤田ま	骨盤ほぐしYOGA 13:30 (45) 尾関	バランスボール 13:30 (45) 宮田　定員:25名	EnJoy! EJ★Light 祭 EDITION 13:30 (45) 谷川	13:00
14:00	Z*180 ゼットワンエイティ 14:30 (45) 平山	FLORIC フローリック 14:30 (45) 宮田	夏のハタヨガ 14:30 (45) 尾関	SlimUp ABS 14:30 (30)宮田	フィータボディ 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							17:00
18:00							18:00
19:00	BOXING BEAST パーティー RED 19:30 (45) 平山	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 平山	TARGET ABS 19:30 (45) 谷川			夏のハタヨガ 19:00 (45) 竹村	19:00
20:00	TARGET ABS 20:30 (45) 平山	Z*180 ゼットワンエイティ 20:30 (45) 平山	BOXING BEAST BLUE ファイト 20:30 (45) 谷川	FLORIC フローリック 20:00 (45) 犬塚	BOXING BEAST パーティー RED 20:00 (45) 谷川	BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:00 (45) 平山	20:00
21:00					EnJoy! EJ★Light 祭 EDITION 21:00 (45) 谷川	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,finePILATES 6PACK/SlimUpABS	定員 45 名
Z-180、ステップ30 ロック筋トレ ターゲットヒップ	定員 34 名

23:00 閉 館　（トレーニングは22：50終了）

2025年8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					ヒップメイク 11:30～(45)藤田真 定員5名		11:00
12:00					Beauty Queen 12:30～(45)宮田 定員15名		12:00
13:00						ヒップメイク 13:00～(45)藤田真 定員5名	13:00
14:00	ビューティーライン 14:30～(30)宮田 定員15名						14:00
15:00			Coreメイク 15:00～(45)平山 定員15名			Coreメイク 15:15～(45)平山 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

8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			ダンベルで肩のトレーニング 10:30～(25)平山		ポールで上半身スッキリ 10:30～(25)藤田		10:00
11:00					しっかり効かせるスローな筋トレ 11:30～(25)宮田		11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00			ポールで下半身スッキリ 14:30～(25)藤田				14:00
15:00				ストレッチポールベーシックセブン 15:30～(25)宮田			15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
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)舘野			20:00
21:00							21:00
22:00							22:00

・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。
※参加プレートはｸﾞﾙｰﾌﾟｴｸｻｻｲｽﾞ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。

23：00閉館