2026年 3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		春のハタヨガ 10:30 (45) 今村	TARGET ABS AQUA BURNING 10:30 (45) 篠田	EJ Light 10:30 (45) 新美	水中ダンベル 10:30 (30) 小久保	ランランエアロ 10:30 (45) 小椋		TARGET ABS BURNING 10:30 (45) 篠田		ZUMBA fitness 10:30 (45) 篠田	
11:00	股関節ほぐし YOGA 11:45 (45) 今村	水中ダンベル 11:45 (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	ZUMBA fitness 11:45 (45) 荻野		FLORIC フローリップ 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	
12:00		水中シェイプ 12:30 (30) オシオ					TARGET HIP 12:45 (30) 中島						6PACK ABS 12:45 (30) 荻野	AQUA BOXING BEAST 13:00 (45) 篠田
13:00	Z-180 ゼットワンエイティ 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		fine PILATES 13:30 (45) 中島		ZUMBA fitness 13:00 (45) オシオ		春のハタヨガ 13:00 (45) 片桐			
14:00	EJ Light 14:15 (45) 荻野		春のハタヨガ 14:15 (45) 榊原		ステップ30 14:15 (30) 篠田				股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 小椋		EJ Light 14:15 (45) 中島			
15:00													休館日 3/ 8(日) 3/22(日)	
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 ゼットワンエイティ 19:15 (45) 篠田		EJ Light 19:15 (45) 篠田		BOXING BEAST パーティRED 19:15 (45) 中島		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	ZUMBA fitness 20:15 (45) 尾関		Extreme 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 ゼットワンエイティ 20:15 (45) 荻野		スタジオ45分間 定員 82名	
21:00	TARGET ABS BURNING 21:15 (45) 中島		FLORIC フローリップ 21:15 (45) 小椋		BOXING BEAST BLUE ファイト 21:30 (45) 荻野		春のハタヨガ 21:15 (45) 河村		LADDER Bee ラダービー 21:15 (45) 中尾				ヨガ&SlimUP 6PACK ABS 定員 50名	
22:00													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-	