

2026年3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 フロアリック 10:30 (45) 犬塚	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 谷川	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 藤田ひ	BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 平山	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 横溝	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 谷川	10:00
11:00	EJ Light 11:30 (45) 犬塚	春のハタヨガ 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 RED 11:30 (45) 谷川	11:00
12:00	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 龍ヶ江	フイタボティ 12:30 (45) 宮田	EJ Light 12:30 (45) 平山	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 平山	ランランエアロ 12:30 (45) 犬塚	CORE ENERGY ココロカラダにエナジーチャージ 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	TARGET HIP 13:45 (30) 藤田ま	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 尾関	バランスボール 13:30 (45) 宮田 定員:25名	EJ Light 13:30 (45) 谷川	13:00
14:00	Z*180 14:30 (45) 平山	FLORIC フロアリック 14:30 (45) 宮田	春のハタヨガ 14:30 (45) 尾関	CORE ENERGY ココロカラダにエナジーチャージ 14:30 (30) 宮田	フイタボティ 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						春のハタヨガ 19:00 (45) 竹村	19:00
20:00	BOXING BEAST BLUE 19:30 (45) 平山	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 平山	CORE ENERGY ココロカラダにエナジーチャージ 19:45 (30) 谷川	FLORIC フロアリック 20:00 (45) 犬塚	LADDER Bee 19:00 (45) 谷川	BOXING BEAST CMF 20:00 (45) 平山	20:00
21:00	TARGET ABS 20:30 (45) 平山	Z*180 19:30 (45) 平山	BOXING BEAST RED 20:30 (45) 谷川		BOXING BEAST CMF 21:00 (45) 館野		21:00
22:00							22:00

つらい、きついにサヨナラ!! 楽しくて続くNEW腹筋プログラム

CORE ENERGY
ココロカラダにエナジーチャージ
3ヶ月限定プログラム

3月 START

春のハタヨガ

心とカラダの回復

3月 START

股関節ほぐし
YOGA

ほぐし整える

スタジオ予約 毎月24日
受付開始日時 19:00-

スタジオ 45分間 定員 66名

ヨガ, finePILATES 6PACK/SlimUpABS LADERBee 定員 45名

Z-180, ステップ30 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)

2026年3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							11:00
12:00							12:00
13:00					 12:30~(45)宮田 定員15名	ヒップメイク 13:00~(45)藤田真 定員7名	13:00
14:00							
15:00	ビューティーライン 14:30~(30)宮田 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 						21:00
22:00							22:00
23:00閉館							

3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							10:00
11:00							11:00
12:00					しっかり効かせるスローな筋トレ 11:30～(25)宮田		12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
15:00			ボールで下半身スッキリ 14:30～(25)藤田				15:00
16:00				ストレッチボールベーシックセブン 15:30～(25)宮田			16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00					メディシンボールで上半身 19:30～(25)館野		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。
 ※参加プレートはグループエクササイズ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