

# 2026年3月 プログラムスケジュール 桶川店

	月	火	水	木	土	日
	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						
11:00	ランランエアロ 10:30 (45) REIKO	ZUMBA 10:30 (45) 梁井	EJ★Light 10:30 (45) 梶井		ZUMBA 10:30 (45) 山田	新ver. 春のハタヨガ 10:30 (45) 細田
12:00	ストレッチ バランスボール30 11:45 (30) REIKO	新ver. 股関節ほぐし YOGA 11:45 (45) 大塚	BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 梁井	FLORIC 11:00 (45) 梁井	TARGET ABS 11:45 (45) 梁井	EJ★Light 11:45 (45) 黒須
13:00	TARGET HIP 12:45 (30) 梶井	FLORIC 13:00 (45) 大塚	CORE ENERGY 13:00 (30) 梶井	ZUMBA 12:30 (45) 金野	LADDER Bee 13:00 (45) 山田	BOXING BEAST CMF 13:00 (45) 山田
14:00	EJ★Light 13:45 (45) 梁井	フィットボテ 14:15 (45) 黒須	新ver. 春のハタヨガ 14:15 (45) 細田	fine PILATES 13:45 (45) 金野		
15:00						
16:00	3月 START 春のハタヨガ ココロとカラダの回復		3月 START 股関節ほぐしYOGA ほぐし、整える。			
17:00						
18:00						
19:00	CORE ENERGY 19:30 (30) 山田	EJ★Light 19:30 (45) 黒須	BOXING BEAST CMF 19:30 (45) 山田	EJ★Light 19:30 (45) 上原	CORE ENERGY 19:30 (30) 黒須	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	ZUMBA 20:30 (45) 山田	TARGET ABS 20:30 (45) 山田	ZUMBA 20:30 (45) 黒須	BOXING BEAST RED 20:30 (45) 黒須	BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 黒須	スタジオ 定員 65名 45分間
21:00						ヨガ LADDER Bee CORE ENERGY 定員 46名
22:00						ターゲットHIP fine PILATES 定員 32名 バランスボール ダンベル&チューブ 定員 30名
						スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 22:00-

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)