2026年 4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	かんたんアクア 11:00 (45) 相木	春のハタヨガ 10:30 (45) 今村	TARGET AQUA ABS 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 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		ZUMBA 11:45 (45) オシオ	水中ダンベル 11:30 (30) 篠田	フィータボディ 11:45 (45) 小椋	AQUA BOXING BEAST 11:15 (45) 中島	FLORIC 11:45 (45) 小椋	かんたんアクア 11:15 (45) オシオ	ZUMBA 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) 小林	AQUA BOXING BEAST 13:00 (45) 篠田
13:00	Z-180 ゼットワンエイティ 13:00 (45) 三浦		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) 水野		ZUMBA 13:00 (45) オシオ		春のハタヨガ 13:00 (45) 片桐			
14:00	EJ Light 14:15 (45) 三浦		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														
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		BOXING BEAST BLUE ファイト 19:30 (45) 中島		Z-180 ゼットワンエイティ 19:15 (45) 篠田		EJ Light 19:15 (45) 篠田		TARGET HIP 19:45 (30) 中島			
20:00	ZUMBA 20:15 (45) 尾関		Elite 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 20:15 (45) 篠田		BOXING BEAST BLUE ファイト 20:15 (45) 篠田		BOXING BEAST パーティーRED 20:30 (45) 中島			
21:00	TARGET ABS BURNING 21:15 (45) 中島		FLORIC 21:15 (45) 小椋		6PACK ABS 21:30 (30) 二村		春のハタヨガ 21:15 (45) 河村		LADER Bee 21:15 (45) 中尾					
22:00														

休館日

4/ 2(木)
4/ 5(日)
4/19(日)

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

スタジオ 45分間	定員	82名
ヨガ & SlimUP 6PACK ABS	定員	50名
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-