

# 2026年4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	<b>FLORIC</b> フロアリング 10:30 (45) 犬塚	<b>BOXING BEAST Yellow</b> 10:30 (45) 谷川	<b>ZUMBA</b> FITNESS 10:30 (45) 藤田ひ	<b>BOXING BEAST CMF</b> 10:30 (45) 平山	股関節ほぐし <b>YOGA</b> 10:30 (45) 横溝	<b>ZUMBA</b> FITNESS 10:30 (45) 谷川	10:00
11:00	<b>EJ Light</b> 11:30 (45) 犬塚	春のハタヨガ 11:30 (45) 尾関	<b>TARGET ABS</b> 11:30 (45) 平山	<b>fine PILATES</b> 11:30 (45) 宮田	<b>ZUMBA</b> FITNESS 11:30 (45) 犬塚	<b>BOXING BEAST パーティ RED</b> 11:30 (45) 谷川	11:00
12:00	<b>BOXING BEAST Yellow</b> 12:30 (45) 龍ヶ江	<b>ファイタボティ</b> 12:30 (45) 宮田	<b>EJ Light</b> 12:30 (45) 平山	<b>ZUMBA</b> FITNESS 12:30 (45) 平山	ランランエアロ 12:30 (45) 犬塚	<b>Fighting ステップ</b> 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	<b>TARGET HIP</b> 13:45 (30) 藤田ま	股関節ほぐし <b>YOGA</b> 13:30 (45) 尾関	バランスボール 13:30 (45) 宮田 定員:25名	<b>EJ Light</b> 13:30 (45) 谷川	13:00
14:00	<b>Z*180</b> 14:30 (45) 平山	<b>FLORIC</b> フロアリング 14:30 (45) 宮田	春のハタヨガ 14:30 (45) 尾関	<b>Fighting ステップ</b> 14:30 (30) 宮田	<b>ファイタボティ</b> 14:30 (45) 宮田	ダンベル&チューブ 14:30 (30) 定員:25名	14:00
15:00	<b>ZUMBA</b> FITNESS 15:30 (45) 藤田ひ						15:00
16:00							16:00
17:00							
18:00							18:00
19:00						春のハタヨガ 19:00 (45) 竹村	19:00
20:00	<b>BOXING BEAST BLUE</b> 19:30 (45) 平山	<b>ZUMBA</b> FITNESS 19:30 (45) 平山	<b>Fighting ステップ</b> 19:45 (30) 谷川	<b>FLORIC</b> フロアリング 20:00 (45) 犬塚	<b>LADER Bee</b> 19:00 (45) 谷川	<b>Fighting ステップ</b> 20:00 (30) 平山	20:00
21:00	<b>TARGET ABS</b> 20:30 (45) 平山	<b>BOXING BEAST BLUE</b> 20:30 (45) 増田	<b>BOXING BEAST パーティ RED</b> 20:30 (45) 谷川		<b>BOXING BEAST CMF</b> 21:00 (45) 館野		21:00
22:00							22:00

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4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					ヒップメイク 11:30～(45)藤田真 定員7名		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							14:00
15:00	ビューティーライン 14:30～(30)宮田 定員15名						15:00
16:00						Coreメイク 15:15～(45)平山 定員15名	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

# 4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					ポールで上半身スッキリ 10:30～(25)藤田		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			ポールで下半身スッキリ 14:30～(25)藤田				15:00
16:00				ストレッチポ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