

2026年4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	新ver. フィットボタ 10:30 (45) 梶井		BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 梁井	新ver. 股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 大塚	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 嶋村	春のハタヨガ 10:30 (45) 細田
11:00		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 梁井		新ver. FLORIC 11:30 (45) 大塚		
12:00	バランスボール30 11:45 (30) 梁井	新ver. FLORIC 12:15 (45) 梁井	EJ Light 11:45 (45) 梶井		TARGET ABS 11:45 (45) 梁井	EJ Light 11:45 (45) 黒須
13:00	TARGET HIP 12:45 (30) 梶井		ダンベル&チューブ 13:00 (30) 梶井	ZUMBA FITNESS 12:45 (45) 山田	ダンベル&チューブ 13:00 (30) 梁井	新ver. BOXING BEAST CMP 13:00 (45) 山田
14:00	EJ Light 13:45 (45) 梁井	新ver. フィットボタ 13:30 (45) 黒須	春のハタヨガ 14:15 (45) 細田	NEW Fighting ステップ 14:00 (30) 梁井		
15:00						
16:00	 <p>4月-6月 限定 Fighting ステップ ボクシング×ステップ運動で 全身引き締め！ カラダもSTEP UPだ！</p>		 <p>4月 START あなたの身体にフィットする！ フィットボタ 「歩く力」が健康のカギ！</p>			
17:00						
18:00						
19:00	NEW Fighting ステップ 19:30 (30) 山田	EJ Light 19:30 (45) 黒須	LADDER Bee 19:30 (45) 山田	EJ Light 19:30 (45) 上原	TARGET HIP 19:30 (30) 黒須	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00						スタジオ 45分間 定員 65名
21:00	ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 山田	TARGET ABS 20:30 (45) 山田	ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 黒須	新ver. BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 黒須	新ver. BOXING BEAST RED 20:30 (45) 黒須	ヨガ LADDER Bee Fightingステップ 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)