

2026年6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 フロリック 10:30 (45) 犬塚	EJ*Light 10:30 (45) 龍ヶ江	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 藤田ひ	BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 平山	骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 横溝	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 平山	10:00
11:00	EJ*Light 11:30 (45) 犬塚	夏のハタヨガ 11:30 (45) 尾関	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 川野	TARGET ABS 11:30 (45) 平山	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 犬塚	BOXING BEAST RED 11:30 (45) 平山	11:00
12:00	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 龍ヶ江	ファイタボティ 12:30 (45) 宮田	EJ*Light 12:30 (45) 川野	fine PILATES 12:30 (45) 宮田	ランランエアロ 12:30 (45) 犬塚	Fighting ステップ 12:30 (30) 平山	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	骨盤ほぐし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) 平山	13:00
14:00	Z-180 ZONE 14:30 (45) 平山	FLORIC フロリック 14:30 (45) 宮田	夏のハタヨガ 14:30 (45) 尾関	Fighting ステップ 14:30 (30) 宮田	ファイタボティ 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						夏のハタヨガ 19:00 (45) 竹村	19:00
20:00	BOXING BEAST BLUE フィット 19:30 (45) 平山	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 平山	6 PACK ABS 19:45 (30) 館野	FLORIC フロリック 20:00 (45) 宮田	BOXING BEAST RED 20:00 (45) 館野	Fighting ステップ 20:00 (30) 龍ヶ江	20:00
21:00	TARGET ABS 20:30 (45) 平山	BOXING BEAST BLUE フィット 20:30 (45) 増田	BOXING BEAST CMF 20:30 (45) 館野		Fighting ステップ 21:00 (30) 谷川		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6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		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					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

6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					メディシンボールで上半身 19:15～(25)館野		19:00
20:00							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