

成田店 スタジオプログラム スケジュール 2023年12月



Start	End	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	8:30	<b>SH'BAM</b> 45min	BODYCOMBAT 45min	<b>SH'BAM</b> 45min	<b>CORE</b> 45min	BODYPUMP 45min	<b>CORE</b> 45min	BODYPUMP 45min	
8:30	9:00								
9:00	9:30	BODYCOMBAT 30min	BODYPUMP 45min	BODYBALANCE チュートリアル	BODYPUMP 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYBALANCE チュートリアル	BODYBALANCE 45min	
9:30	10:00	コンディショニング BY EMI 9:45-10:45 (11日はお休みです)							HIP AND REG BY EMI
10:00	10:30								
10:30	11:00								
11:00	11:30	<b>CORE</b> 45min	BODYCOMBAT 11:10-45min	BODYBALANCE 11:10-45min	<b>CORE</b> 11:10-45min	BODYPUMP 11:10-45min	BODYPUMP 60min	BODYCOMBAT 60min	
11:30	12:00								
12:00	12:30	BODYPUMP 45min	<b>SH'BAM</b> 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYBALANCE 45min	<b>CORE</b> 45min	BODYBALANCE 45min	<b>SH'BAM</b> 12:10-45min	
12:30	13:00								
13:00	13:30	<b>SH'BAM</b> 45min	BODYBALANCE チュートリアル	<b>SH'BAM</b> 45min	BODYBALANCE チュートリアル	BODYBALANCE チュートリアル	<b>SH'BAM</b> 45min	BODYBALANCE チュートリアル	
13:30	14:00		BODYBALANCE Strength		BODYBALANCE YOGA			BODYBALANCE Flexibility	BODYBALANCE YOGA
14:00	14:30	BODYCOMBAT 45min	BODYBALANCE 45min	<b>CORE</b> 45min	BODYPUMP 45min	<b>SH'BAM</b> 45min	BODYCOMBAT 60min	BODYPUMP 60min	
14:30	15:00								
15:00	15:30	BODYBALANCE 45min	BODYPUMP 45min	BODYBALANCE 45min	<b>SH'BAM</b> 45min	BODYBALANCE 45min	BODYPUMP 60min	BODYCOMBAT 60min	
15:30	16:00								
16:00	16:30	<b>CORE</b> 45min	BODYBALANCE 45min	BODYPUMP 45min	BODYBALANCE 45min	<b>CORE</b> チュートリアル	BODYCOMBAT 60min	<b>CORE</b> チュートリアル	
16:30	17:00								<b>CORE</b> 30min
17:00	17:30	<b>SH'BAM</b> ダンステクニック	<b>CORE</b> チュートリアル	<b>SH'BAM</b> ダンステクニック	<b>CORE</b> チュートリアル	BODYCOMBAT 60min	BODYPUMP 60min	<b>SH'BAM</b> ダンステクニック	
17:30	18:00	<b>SH'BAM</b> 30min		<b>SH'BAM</b> 30min				<b>SH'BAM</b> 30min	
18:00	18:30	BODYBALANCE チュートリアル	BODYBALANCE チュートリアル	BODYBALANCE チュートリアル	BODYBALANCE チュートリアル	BODYPUMP 60min	BODYBALANCE チュートリアル	BODYBALANCE 45min	
18:30	19:00	BODYBALANCE YOGA	BODYBALANCE YOGA	BODYBALANCE YOGA	BODYBALANCE YOGA		BODYBALANCE YOGA	BODYBALANCE YOGA	
19:00	19:30	BODYBALANCE 19:10-45min	BODYCOMBAT 60min	BODYPUMP 60min	BODYCOMBAT 60min	BODYCOMBAT 60min	BODYCOMBAT 45min	BODYCOMBAT 30min	
19:30	20:00								
20:00	20:30	BODYPUMP チュートリアル	<b>SH'BAM</b> 45min	<b>CORE</b> 45min	BODYPUMP 45min	BODYCOMBAT 20:45-45min	<b>SH'BAM</b> ダンステクニック	BODYBALANCE 45min	
20:30	21:00	BODYPUMP 30min							<b>SH'BAM</b> 30min
21:00	21:30	BODYCOMBAT 45min	<b>CORE</b> 45min	BODYCOMBAT 60min	<b>CORE</b> 45min	BODYBALANCE YOGA	BODYPUMP 45min	<b>CORE</b> 45min	
21:30	22:00								
22:00	22:30	BODYPUMP 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYPUMP 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYPUMP 45min	
22:30	23:00								
23:00	23:30	<b>SH'BAM</b> ダンステクニック	<b>CORE</b> 45min	<b>SH'BAM</b> 45min	<b>CORE</b> 45min	<b>SH'BAM</b> ダンステクニック	<b>CORE</b> 45min	BODYCOMBAT 45min	
23:30	0:00	<b>SH'BAM</b> 30min							