

船橋習志野店 スタジオプログラム スケジュール 2024年4月以降



Start	End	月	火	水	木	金	土	日							
0:00	- 0:30	BODYATTACK	45min	RPM	50min	BODYPUMP	45min	BODYCOMBAT	45min	BODYBALANCE	45min	BODYPUMP	45min	SH'BAM	45min
0:30	- 1:00														
1:00	- 1:30	TRIP	45min	BODYCOMBAT	45min	TRIP	45min	BODYATTACK	45min	TRIP	45min	BODYCOMBAT	45min	TRIP	45min
1:30	- 2:00														
2:00	- 2:30	休止時間													
2:30	- 3:00														
3:00	- 3:30														
3:30	- 4:00														
4:00	- 4:30														
4:30	- 5:00														
5:00	- 5:30														
5:30	- 6:00														
6:00	- 6:30														
6:30	- 7:00														
7:00	- 7:30														
7:30	- 8:00														
8:00	- 8:30	BODYATTACK	45min	TRIP	45min	BODYATTACK	45min	TRIP	45min	BODYCOMBAT	45min	TRIP	45min	BODYPUMP	45min
8:30	- 9:00														
9:00	- 9:30	TRIP	45min	BODYCOMBAT	45min	TRIP	45min	BODYCOMBAT	45min	CORE	45min	BODYCOMBAT	45min	TRIP	45min
9:30	- 10:00														
10:00	- 10:30	BODYBALANCE	45min	SH'BAM	45min	BODYBALANCE	45min	SH'BAM	45min	BODYPUMP	45min	BODYBALANCE	45min	BODYCOMBAT	45min
10:30	- 11:00														
11:00	- 11:30	【リクエストタイム】 お好きなプログラムをご利用いただけます。スタッフまでお声がけください！													
11:30	- 12:00														
12:00	- 12:30														
12:30	- 13:00														
13:00	- 13:30	BODYBALANCE	45min	BODYCOMBAT	45min	BODYATTACK	45min	BODYBALANCE	45min	CORE	45min	BODYBALANCE	45min	SH'BAM	45min
13:30	- 14:00														
14:00	- 14:30	BODYPUMP	45min	14:30 YOGA BY MASAKI		RPM	50min	SH'BAM	45min	BODYBALANCE	45min	RPM	50min	BODYPUMP	45min
14:30	- 15:00														
15:00	- 15:30	【リクエストタイム】		【リクエストタイム】 お好きなプログラムをご利用いただけます。スタッフまでお声がけください！											
15:30	- 16:00														
16:00	- 16:30														
16:30	- 17:00														
17:00	- 17:30														
17:30	- 18:00														
18:00	- 18:30	BODYCOMBAT	45min	BODYCOMBAT	45min	BODYCOMBAT	45min	TRIP	45min	BODYCOMBAT	45min	18:00 YOGA BY MASAKI		BODYCOMBAT	45min
18:30	- 19:00														
19:00	- 19:30	BODYPUMP	45min	RPM	50min	CORE	45min	BODYATTACK	45min	SH'BAM	45min	BODYATTACK	19:10~ 45min	BODYBALANCE	45min
19:30	- 20:00														
20:00	- 20:30	BODYATTACK	45min	TRIP	45min	BODYPUMP	45min	TRIP	45min	TRIP	45min	TRIP	45min	TRIP	45min
20:30	- 21:00														
21:00	- 21:30	TRIP	45min	BODYPUMP	45min	TRIP	45min	BODYPUMP	45min	BODYATTACK	45min	CORE	45min	BODYATTACK	45min
21:30	- 22:00														
22:00	- 22:30	BODYCOMBAT	45min	BODYBALANCE	45min	BODYATTACK	45min	RPM	45min	RPM	50min	BODYCOMBAT	45min	RPM	50min
22:30	- 23:00														
23:00	- 23:30	CORE	45min	BODYCOMBAT	45min	SH'BAM	45min	BODYCOMBAT	50min	BODYPUMP	45min	RPM	50min	BODYPUMP	45min
23:30	- 0:00														