

浦安千葉
3月20日（金）祝日スタジオ特別プログラム

| | 5階スタジオ | 6階スタジオ |
|---------------------------------------|---|---|
| 7:00 OPEN | | |
| 9:00 | | |
| | | |
| | | |
| 10:00 | | |
| | | |
| | 【ZUMBA】 10: 45 ~ 11: 45 小河原 拓也 | 【ビート&キックスサンドバック】 11: 00 ~ 11: 45 湯浅 まゆ |
| 11:00 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 12:00 | 【ビート&キックス】 12: 00 ~ 13: 00 湯浅 まゆ | |
| | | |
| 13:00 | | |
| | 【メンテナンスストレッチ】 13: 15 ~ 14: 15 平瀬 明治 | |
| 14:00 | | |
| | | |
| | 【エアロ1】 14: 30 ~ 15: 00 平瀬 明治 | |
| 15:00 | | |
| | | |
| 16:00 | | |
| | | |
| 17:00 | | |
| | | |
| 18:00 | | |
| | | |
| 19:00 | | |
| | | |
| | 【中級エアロ】 19: 35 ~ 20: 35 陸野 裕子 | |
| 20:00 | | |
| | | |
| 21:00 | 【ZUMBA】 20: 45 ~ 21: 45 塚田 祐佳里 | |
| | | |
| 22:00 | | |
| 22:30 CLOSE | | |
| GOLD'S GYM. <div></div> 変更ありレッスン | | |