2018年　11月～　プログラムスケジュール

脂肪燃焼プログラム　機能改善プログラム　泳力アッププログラム
筋力アッププログラム　アクアエクササイズプログラム　カルチャープログラム　カルチャーエリアプログラム

フィットネスガーデン馬橋

火曜日

スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
10：00～ 太極拳 50分 Kaj（カイ）		■整理券/12名 10：00～ RCストレッチ 15分 織田	
11：05～ コアトレ＆ストレッチ 40分 菅野	11：15～ ハタヨガ 60分 葉山	9：40～ 短期集中予防サービス アドバンスシニアプログラム 理学療法士	
12：00～ ハタヨガ 50分 北村			12：00～ クロール 初級　30分 石川
■整理券/30名 13：05～ 美ユーティー Body Wave®30 yuki			12：40～ 背泳ぎ 中級　30分 石川
13：30～ アロマヨガ 60分 太田			■有料クラス 13：30～ 成人スイミングスクール 初級60分 石川
13：50～ ZUMBA® 50分 yuki		13：55～ 短期集中予防サービス アドバンスシニアプログラム 理学療法士	
14：55～ コアトレシェイプ 30分 松浦			
15：40～ ハタヨガ 50分 渡邊			15：30～ キッズスイミングスクール
19：20～ フラ 50分 MOANA	19：20～ ヒーリングヨガ 60分 岡田	NEW ■整理券/12名 19：00～ RCｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 30分 松浦	19：45～ アクアビクス 初級　30分 中山
20：30～ ボディコンバット 60分 箕輪	20：35～ ルーシーダットン 60分 岡田		20：25～ スイム1200 60分 太田

水曜日

スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
10：00～ ハタヨガ 50分 小田原			10：00～ アクアビクス 45分 松田珠
11：05～ フラ 50分 澤野	11：20～ ハタヨガ 60分 小田原	■有料クラス 12：05～ フラ 60分 澤野	12：15～ 平泳ぎ バタフライ 初級　45分 石川
12：15～ ウォーク＆シェイプ 30分 中村		13：15～ 軽スポーツ＆レクレーション 30分 菅野	
■整理券/27名 13：00～ ボディパンプ 45分 中村		■有料クラス 14：00～ アクティブメンバープログラム 60分 菅野	■有料クラス 14：00～ 成人スイミングスクール 60分 石川
14：00～ ボディバランス 60分 松浦	14：10～ フローヨガ 60分 田口		
15：15～ ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ＆ﾎﾞﾃﾞｨﾝﾄﾛｰﾙ 45分 浜野			15：30～ キッズスイミングスクール
16：45～ キッズ空手スクール			
19：10～ 筋・筋膜ﾘﾘｰｽ＆ﾀﾞｲﾅﾐｯｸﾑｰﾌﾞﾒﾝﾄ 45分 浜野	19：00～ ピラティス 60分 大熊		
20：10～ ボディバランス 45分 中村	20：15～ リラックスヨガ 60分 根本		
■整理券/30名 21：10～ CXWORX 30分 中村			
21：50～ GRID 30分 中村			

1周目STRENGTH
2週目CARDIO
3週目PLYO
4週目以降はお楽しみ♪

木曜日

スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
10：00～ 太極拳 50分 松田博	10：00～ ウェーブヨガ 60分 北村	9：40～ 短期集中予防サービス アドバンスシニアプログラム 理学療法士	
11：15～ エアロビクス 50分 大城戸	11：05～ 太極拳　剣 50分 松田 ■有料クラス		12：00～ 平泳ぎ バタフライ 中級　45分 村松
12：15～ ダンスエアロ 50分 大城戸			
■整理券/40名 13：20～ ウェーブヨガ 50分 渡邊			13：30～ アクアビクス 45分 大城戸
14：25～ ヨガピラ 50分 渡邊	14：10～ ハタヨガ 60分 田口	13：55～ 短期集中予防サービス アドバンスシニアプログラム 理学療法士	
15：30～ キッズスイミングスクール	16：45～ キッズチアダンススクール		15：30～ キッズスイミングスクール
19：10～ ベリーダンス 50分 鈴木（絵）	19：20～ パワーヨガ 60分 岡田	■整理券/12名 19：00～ RCストレッチ 15分 織田 ■整理券/12名 19：30～ リズム＆ステップ 15分 織田	
■整理券/27名 20：15～ ボディパンプ 60分 中村	20：35～ リラックスヨガ 60分 小野		※担当者変更 20：00～ 背泳ぎ 初級　30分 太田 ※担当者変更 20：40～ 平泳ぎ 中級　30分 太田
21：30～ ボディコンバット 45分 中村			

ウェーブリングの貸出は25本までとなりますのでご注意下さい。

金曜日

スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
■整理券/30名 10：15～ ステップ初級 30分 井上	10：00～ ピラティス 60分 大熊	■整理券/12名 10：00～ RCストレッチ 15分 織田 10：30～ リズム＆ステップ 15分 織田	10：00～ アクアビクス 45分 田辺
11：00～ カキラ 50分 井上			11：00～ 平泳ぎ バタフライ 初級　45分 村松
■整理券/30名 12：15～ CXWORX 30分 中村		■整理券/12名 12：15～ お気軽ストレッチ 30分 菅野	11：55～ クロール 背泳ぎ 中級　45分 村松
13：00～ ボディコンバット ﾃｸﾆｯｸ＆45分 中村		13：15～ 脳活性トレーニング 30分 中山	■有料クラス 13：00～ 成人スイミングスクール 初級 45分 内田
14：20～ リラックスヨガ 50分 山田	14：00～ ハタヨガ 60分 河本	■有料クラス 14：00～ アクティブメンバープログラム 60分 菅野	■有料クラス 14：00～ 成人スイミングスクール 中級 45分 内田
15：25～ お手軽トレーニング 30分 菅野			
16：45～ キッズ HIP HOP スクール			15：30～ キッズスイミングスクール
19：30～ フィンスイム 45分 石川			
20：25～ アクアビクス 初級　30分 織田			
19：20～ ボディバランスFX 45分 松浦	19：20～ ｱﾛﾏﾄﾘｰﾄﾒﾝﾄ＆コア 60分 弓岡	期間限定クラス！	
20：20～ バレトン 45分 KANA	20：35～ ハタヨガ 60分 田口		
21：20～ ボディジャム 45分 KANA			

土曜日

スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
10：30～ ピラティス 50分 田口	10：30～ ハタヨガ 60分 高橋		10：15～ キッズスイミングスクール
11：35～ コンビネーション エアロ 50分 田辺	12：00～ リラックスヨガ 60分 高橋		
12：40～ ハタヨガ 50分 山田		■整理券/12名 13：40～ RCﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 30分 箕輪	
■整理券/27名 13：45～ ボディパンプ 60分 中村	13：30～ フローヨガ 60分 河本		ファミリースイミング 14:00～15:00 （2コース使用）
15：00～ ボディコンバット 60分 中村		■整理券/12名 15：00～ ボールストレッチ 30分 箕輪	
16：15～ ボクシングシェイプ30分 箕輪	16：00～ デトックスヨガ 60分 中山		15：30～ キッズスイミングスクール
17：00～ ボディアタック 45分 田辺		■整理券/12名 17：15～ スポーツの為の体幹トレーニング 30分 箕輪	17：55～ おまかせ中級 45分 伊勢
18：00～ ヴィンヤサフローヨガ 50分 中山			

日曜日

スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
10：30～ ボディバランスST 45分 KANA	11：00～ ピラティス 60分 菊地		ファミリースイミング 10:00～12:00 （2コース使用）
11：30～ ボディジャム 45分 KANA			
12：30～ ZUMBA® 50分 菊地			12：30～ アクアビクス 45分 稲葉
13：35～ コンビネーション エアロ 50分 井上	13：15～ ハタヨガ 60分 入澤	■有料クラス 13：30～ 『健康教室』 90分 都度利用可 理学療法士	
14：40～ リラックスヨガ 50分 入澤	14：30～ ピラティス 60分 菊地		
15：45～ コアトレシェイプ 30分 松浦	15：45～ フローヨガ 60分 入澤		
16：30～ ボディコンバット 45分 箕輪			

■整理券が必要なレッスンは、開始３０分前にジムカウンターにて
チケットを配布します。１枚お取りになりインストラクターへお渡し下さい。

■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。

■プールレッスンは、最大３コース使用させていただきます。
開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

■４Fスタジオは「松戸市委託事業」として『短期集中予防ｻｰﾋﾞｽ』
を開講します。
開講日：火曜・木曜　９：４０～11：４０　13：５５～15：５５
上記の日時につきましては、サーキットエリアの利用が出来ない場合が
ございますので、予めご了承ください。