

2019 年 3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

スペシャルプログラム

★ 特殊照明プログラム

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

アクティブフィールドプログラム

フィットネスガーデン馬橋

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	
		■整理券/12名 10:00～ RCストレッチ 15分 ■松浦		10:00～ ハタヨガ 50分 小田原				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		■整理券/30名 10:15～ ステップ初級 30分 井上		■整理券/12名 10:00～ RCストレッチ 15分 ■松浦	10:00～ アクアピクス 45分 田辺									
		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											10:30～ ヨガピラ 60分 大熊		10:30～ リズム&ステップ 15分 ■松浦		10:30～ ピラティス 50分 田口	10:30～ ハタヨガ 60分 高橋				10:30～ ボディ バランスST 45分 KANA	11:00～ ピラティス 60分 菊地	
11:05～ コアトレ& ストレッチ 40分 松浦	11:15～ ハタヨガ 60分 葉山			11:05～ フラ 50分 澤野	11:20～ ハタヨガ 60分 小田原			11:15～ エアロピクス 50分 大城戸	11:05～ 太極拳 剣 50分 松田			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		11:35～ コンピネーション エアロ 50分 田辺				10:15～ キッズ スイミング スクール	11:30～ ボディ ジャム 45分 KANA★		
			12:00～ 平泳ぎ 初級 30分 石川	12:15～ ウォーク& シェイプ 30分 中村				12:15～ クロール 背泳ぎ 初級 45分 石川	12:15～ ダンスエアロ 50分 大城戸★			12:00～ 平泳ぎ バタフライ 中級 45分 村松	■整理券/30名 12:15～ CXWORX 30分 中村	■整理券/12名 12:15～ お気楽ストレッチ 30分 菅野		11:55～ クロール 背泳ぎ 中級 45分 村松		12:00～ リラクセス ヨガ 60分 高橋						
■整理券/30名 13:05～ 美ユティ Body Wave 30 yuki			12:40～ バタフライ 初級 30分 石川	■整理券/27名 13:00～ ボディ パンプ 45分 中村★												■有料クラス 13:00～ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田	13:00～ ハタヨガ 50分 山田							
	13:30～ アロマヨガ 60分 太田	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	13:30～ 成人スイミング スクール 初級60分 石川			■整理券/40名 13:20～ ウェーブヨガ 50分 渡邊	■整理券/20名 13:40～ ウェーブヨガ 50分 渡邊	14:00～ アクティブ メンバー プログラム 60分 菅野	14:00～ 成人スイミング スクール 60分 石川	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		13:30～ アクアピクス 45分 大城戸		14:00～ 骨盤ヨガ 60分 小田原	14:00～ アクティブ メンバー プログラム 60分 菅野	14:00～ 成人スイミング スクール 中級 45分 内田	13:45～ ボディ パンプ 60分 中村	13:30～ フロアヨガ 60分 河本			13:40～ コアトレシェイプ 30分 ■松浦	13:35～ コンピネーション エアロ 50分 井上	13:15～ ハタヨガ 60分 入澤	13:30～ 『健康教室』 90分 都度利用可 理学療法士
14:55～ コアトレシェイプ 30分 松浦				14:00～ ボディ バランス 60分 松浦	14:10～ フロアヨガ 60分 田口			14:25～ ヨガピラ 50分 渡邊	14:10～ ハタヨガ 60分 田口			14:20～ リラクセス ヨガ 50分 山田												
	15:40～ ハタヨガ 50分 渡邊			15:15～ コアトレシェイプ &ボディシェイプ 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				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	16:45～ キッズ HIP HOP スクール											
		■整理券/12名 19:00～ RCストレッチ 30分 松浦		19:10～ 筋・筋膜リリース& ダイナミック 45分 浜野	19:00～ ピラティス 60分 大熊			19:10～ ベリーダンス 50分 鈴木(絃)	19:20～ リッパ マッサージ & デトックス ヨガ 60分 弓岡			19:20～ ボディ バランスFX 45分 松浦	19:20～ ヨガ 60分 根本											
	19:20～ フラ 50分 MOANA		19:45～ バタフライ 初級 30分 中山					20:00～ バタフライ 初級 30分 太田	20:15～ ボディ パンプ 60分 中村★			19:45～ フィン スイム 45分 石川	20:20～ パレトン 45分 KANA	20:35～ ハタヨガ 60分 田口										
20:30～ ボディ コンバット 60分 ■松浦			20:25～ スイム1200 60分 太田	20:10～ ボディ バランス 45分 中村	20:15～ ヨガ 60分 根本			20:40～ 平泳ぎ 中級 30分 太田				20:45～ アクアピクス 初級 30分 ■松浦												
				■整理券/30名 21:10～ CXWORX 30分 中村																				
				21:50～ GRID 30分 中村★				21:30～ ボディ コンバット 45分 中村				21:20～ ボディ ジャム 45分 KANA★												

ウェーブリングの貸出は
25本までとなりますので
ご注意ください。

■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『短期集中予防サービス』
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。

1. 週目 STRENGTH
2. 週目 CARDIO
3. 週目 PLYO
4. 週目以降は楽しみ♪