２０１９年９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　★ 照明演出プログラム

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　バーチャルプログラム

フィットネスガーデン馬橋

火曜日

スタジオ
- 10：00～ 太極拳 50分 Kaj
- 11：05～ コアトレ＆ストレッチ 40分 松浦
- 12：00～ ハタヨガ 50分 北村
- ■整理券/30名 13：05～ 美ユーディー Body Wave®30 yuki
- 13：50～ ZUMBA® 50分 yuki ★
- 14：55～ コアトレシェイプ 30分 松浦
- 15：40～ ハタヨガ 50分 渡邊
- 19：20～ フラ 50分 MOANA
- 20：30～ ボディコンバット 45分 石川
- ■整理券/15名 21：35～ RPM 30分 村越 ★

アクティブフィールド
- 10：00～ barre ３０分
- 10：40～ ボディコンバット ３０分
- 11：20～ ボディコンバット ３０分
- 13：00～ ボディコンバット ３０分
- 13：45～ CXWORX ３０分
- 14：25～ シバム ３０分
- 15：30～ キッズ 体操 スクール
- 19：35～ CXWORX ３０分
- 21：00～ RPM テクニック 15分 村越
- 21：40～ ボディコンバット ３０分

ホットスタジオ
- 11：15～ ハタヨガ 60分 葉山
- 13：30～ アロマヨガ 60分 太田
- 19：20～ リンパマッサージ＆デトックスヨガ 60分 弓岡
- NEW 20：45～ ボディバランス 60分 バーチャルプログラム

通常のホットプログラムよりも設定温度を低く設定しております。映像にてクラスを実施します。

4Fスタジオ
- ■整理券/12名 10：00～ RCストレッチ 15分 スタッフ
- 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/12名 19：00～ RCコンディショニング 30分 松浦
- 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

プール
- 11：20～ 水中ウォーキング ３０分 今清水
- 12：00～ 平泳ぎ 初級 ３０分 スタッフ
- 12：40～ バタフライ 初級 ３０分 スタッフ
- ■有料クラス 13：30～ 成人スイミングスクール 初級60分 石川
- 15：30～ キッズ スイミング スクール
- 19：45～ アクアビクス 初級３０分 中山
- 20：25～ スイム1200 60分 太田

水曜日

スタジオ
- 10：00～ ハタヨガ 50分 小田原
- 11：05～ フラ 50分 澤野
- 12：15～ ウォーク＆ジェイブ 30分 山田
- ■整理券/28名 13：00～ ボディパンプ 45分 村越 ★
- 14：00～ ボディバランス 60分 松浦
- 15：15～ ファンクショナルトレーニング 45分 浜野
- 16：45～ キッズ 空手 スクール
- 19：10～ 筋・筋膜リリース 45分 浜野
- ■整理券/28名 20：15～ ボディパンプ 60分 村越 ★
- 21：30～ ボディアタック 45分 村越 ★

アクティブフィールド
- 11：00～ ボディバランス ３０分
- ■有料クラス 12：05～ フラ 60分 澤野
- 13：20～ シバム ３０分
- 14：05～ ボディコンバット ３０分
- 14：45～ barre ３０分
- 15：30～ キッズ 体操 スクール
- 19：30～ ボディコンバット ３０分
- 20：10～ シバム ３０分
- 20：50～ CXWORX ３０分
- 21：30～ ボディコンバット ３０分

ホットスタジオ
- 11：20～ ハタヨガ 60分 小田原
- 14：10～ マーズヨガ 60分 今清水
- 19：00～ ピラティス 60分 大熊
- 20：15～ ｽﾛｰﾀﾞｲﾅﾐｯｸｽ 60分 根本

4Fスタジオ
- 変更 ■整理券/16名 11：10～ はじめてサーキット 15分 今清水
- 11：30～ サーキットトレーニング 30分 今清水
- ■有料クラス 13：15～ 軽スポーツ＆レクレーション 30分 菅野
- ■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

プール
- 10：00～ アクアビクス 45分 松田珠
- 12：15～ クロール 背泳ぎ 初級 45分 スタッフ
- ■有料クラス 14：00～ 成人スイミングスクール 60分 石川
- 15：30～ キッズ スイミング スクール
- 20：00～ バタフライ 初級 ３０分 太田
- 20：40～ クロール 背泳ぎ 中級45分 太田

木曜日

スタジオ
- 10：00～ 太極拳 50分 松田博
- 11：15～ エアロビクス 50分 大城戸
- 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
- 14：25～ ヨガピラ 50分 渡邊
- ■整理券/15名 15：35～ RPM 30分 中村 ★
- 16：45～ キッズ チアダンス スクール
- 19：30～ ボディコンバット 30分 中村
- 20：15～ ボディバランス ４５分 松浦
- ■整理券/30名 21：15～ CXWORX 30分 中村 ★
- 21：55～ GRIT 30分 中村 ★

アクティブフィールド
- 10：15～ barre ３０分
- ■有料クラス 11：05～ 太極拳 剣 50分 松田
- 12：05～ ボディバランス ３０分
- 12：45～ CXWORX ３０分
- 15：20～ CXWORX ３０分
- 16：00～ シバム ３０分
- 16：40～ ボディコンバット ３０分
- 17：20～ シバム ３０分
- 18：00～ ボディバランス ３０分
- 18：40～ ボディコンバット ３０分
- 19：20～ CXWORX ３０分
- 20：20～ ボディコンバット ３０分
- 21：05～ シバム ３０分
- 21：45～ ボディバランス ３０分

11：00～ ボディバランス 60分 バーチャルプログラム

通常のホットプログラムよりも設定温度を低く設定しております。映像にてクラスを実施します。

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。

ホットスタジオ
- 14：10～ ハタヨガ 60分 田口
- 19：20～ フローヨガ 60分 大盛
- 20：35～ リラックスヨガ 60分 小野

4Fスタジオ
- 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
- 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

プール
- 変更 11：20～ 水中ウォーキング ３０分 石川
- 変更 12：00～ 平泳ぎ バタフライ 中級 45分 スタッフ
- 13：30～ アクアビクス 45分 大城戸
- 15：30～ キッズ スイミング スクール
- ■有料クラス 19：10～ RCストレッチ＆ファンクショナル 20分 末本
- 19：40～ ポールストレッチ 15分 志村
- 変更 19：50～ クロール初級 45分 太田
- 変更 20：45～ フィンスイム 45分 太田

金曜日

スタジオ
- ■整理券/30名 10：15～ ステップ初級 30分 井上
- 11：00～ カキラ 50分 井上
- ■整理券/30名 12：15～ CXWORX 30分 中村
- 13：00～ ボディコンバットテクニック＆45分 中村 ★
- 14：20～ リラックスヨガ 50分 山田
- 19：20～ ZUMBA® 50分 林
- 20：20～ ボディコンバット 45分 レスミルスインストラクター
- ■整理券/28名 21：20～ ボディパンプ 45分 村越 ★

アクティブフィールド
- 10：15～ ボディバランス ３０分
- 10：55～ barre ３０分
- 11：35～ ボディコンバット ３０分
- 12：15～ シバム ３０分
- 12：55～ ボディバランス ３０分
- 13：35～ barre ３０分
- 15：30～ キッズ HIP HOP スクール
- 19：05～ ボディバランス ３０分
- 19：40～ ボディコンバット ３０分
- 20：20～ CXWORX ３０分
- 21：00～ シバム ３０分
- 21：40～ ボディコンバット ３０分

ホットスタジオ
- 10：30～ ヨガピラ 60分 大熊
- 14：00～ 骨盤ヨガ 60分 小田原

4Fスタジオ
- ■整理券/12名 10：15～ RC コンディショニング 30分 菅野
- 12：15～ お気軽ストレッチ＆トレーニング 30分 菅野
- 13：15～ 脳活性トレーニング 30分 中山
- ■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

プール
- 10：00～ アクアビクス 45分 田辺
- 11：00～ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 スタッフ
- 11：55～ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ
- ■有料クラス 13：00～ 成人スイミングスクール 初級 45分 内田
- ■有料クラス 14：00～ 成人スイミングスクール 中級 45分 内田
- 15：30～ キッズ スイミング スクール
- 変更 19：20～ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ 60分 細田
- 20：35～ ハタヨガ 60分 田口
- 20：00～ 背泳ぎ 初級３０分 太田
- 20：40～ 平泳ぎ バタフライ 中級45分 太田

土曜日

スタジオ
- 10：30～ ピラティス 50分 田口
- 11：35～ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ エアロ 50分 田辺
- 12：40～ ハタヨガ 50分 山田
- ■整理券/28名 13：45～ ボディパンプ 60分 中村 ★
- 15：00～ お楽しみレスミルズ 60分 レスミルズインストラクター ★
- 16：15～ コアトレシェイプ 松浦
- 17：00～ ボディアタック ６０分 田辺
- ■整理券/15名 18：20～ RPM 30分 中村 ★
- 19：20～ ZUMBA® 50分 林
- 20：00～ 背泳ぎ 初級３０分 太田
- 20：40～ 平泳ぎ バタフライ 中級45分 太田

アクティブフィールド
- 10：15～ キッズ 体操 スクール
- 16：10～ レスミルズ コンバット ３０分
- 16：50～ ボディバランス ３０分
- 17：30～ シバム ３０分
- 18：10～ CXWORX ３０分
- 18：50～ ボディコンバット ３０分
- 19：30～ barre ３０分

ホットスタジオ
- 10：30～ ハタヨガ 60分 山田
- 12：00～ 骨盤ストレッチ 60分 田口
- 13：30～ マーズヨガ 60分 今清水
- 15：00～ ヨガピラ 60分 大熊

4Fスタジオ
- 17：00～20分 コアトレ コンディショニング 土子
- 17：25～ ポールストレッチ 15分 土子

プール
- 10：15～ キッズ スイミング スクール
- 15：30～ キッズ スイミング スクール
- 17：55～ おまかせ中級 45分 伊勢
- ■有料クラス 18：50～ 成人スイミング スクール 45分 伊勢

日曜日

スタジオ
- 10：30～ ボディバランスST 45分 KANA
- 11：30～ ボディジャム 45分 KANA ★
- 12：30～ ZUMBA® 50分 林
- 13：35～ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ エアロ 50分 井上
- 14：40～ リラックスヨガ 50分 入澤
- 15：45～ コアトレシェイプ 松浦
- 16：30～ ボディアタック 45分 村越 ★
- ■整理券/15名 17：35～ RPM 45分 村越 ★

アクティブフィールド
- 10：05～ ボディコンバット ３０分
- 10：45～ barre ３０分
- 11：25～ CXWORX ３０分
- 12：05～ ボディコンバット ３０分
- 12：45～ ボディバランス ３０分
- 13：25～ barre ３０分
- 14：05～ ボディコンバット ３０分
- 15：35～ シバム ３０分
- 16：15～ barre ３０分
- 17：35～ CXWORX ３０分
- 18：15～ シバム ３０分
- 18：55～ ボディコンバット ３０分

ホットスタジオ
- 13：15～ ハタヨガ 60分 入澤
- 14：30～ ヨガピラ 60分 大熊
- 15：45～ フローヨガ 60分 入澤

プール
- 10：30～ 水中ウォーキング ３０分 村越
- 12：30～ アクアビクス 45分 稲葉

■整理券が必要なレッスンは、開始３０分前に2階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。