2020年2月～プログラムスケジュール

フィットネスガーデン馬橋

- 脂肪燃焼プログラム
- 筋力アッププログラム
- 機能改善プログラム
- アクアエクササイズプログラム
- 泳力アッププログラム
- カルチャープログラム
- ★ 照明演出プログラム
- バーチャルプログラム
- はじめての方でも安心なプログラム
- ウォームタイム

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～ 美ユーティー 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～ スプリント 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～ シバム 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
- 19：30～ シバム 30分
- 20：30～ CXWORX 30分
- 21：25～ ボディパンプ Arms 15分
- 22:05～ CXWORX Core 15分

ホットスタジオ
- 9:45～ 10：45 ウォームタイム
- 11：00～ ハタヨガ 60分 葉山
- 13：30～ アロマヨガ 60分 太田
- 18:15～ 19:15 ウォームタイム
- 19：30～ ピラティス 60分 小島
- 20：45～ ポールストレッチ 20分 藤村
- 21：20～ 22：30 ウォームタイム

4Fスタジオ
- ■整理券/12名 19：00～ 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
- 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
- ■整理券/12名 19：00～ RCコンディショニング 30分 松浦
- 利用回数の消費無しでご参加可能です。※フロントにて要予約

プール
- 12：00～ クロール 初級 30分 スタッフ
- 12：40～ 背泳ぎ 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1300 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～ ボディバランスヨガ 20分
- ■有料クラス 12：05～ フラ 60分 澤野
- 13：25～ CXWORX Core 15分
- 13：55～ ボディパンプ Arms 15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
- 9:45～ 11:05 ウォームタイム
- 11：20～ ハタヨガ 60分 小田原
- 14：10～ マーズヨガ 60分 今清水
- 17:45～ 18：45 ウォームタイム
- 19：00～ ピラティス 60分 大熊
- 20：15～ ｽﾛｰﾀﾞｲﾝﾔｻﾞ 60分 根本
- 21：30～ 22：30 ウォームタイム

4Fスタジオ
- ■整理券/16名 11：10～ かんたんサーキットトレーニング 45分 今清水
- 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
- 都度利用でのご参加も可能になりました！

プール
- 10：00～ アクアビクス 45分 松田珠
- 前半15分は説明クラス、後半30分が通常クラスになります。前半15分は出入り自由です。
- 12：15～ バタフライ 平泳ぎ 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～ クロール 中級 30分 太田
- 20：40～ 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～ ステップ（初級） 50分 笠原
- 12：25～ ZUMBA 50分 TAKUYA
- 13：30～ ウェーブヨガ 50分 渡邊
- 14：35～ ヨガピラ 50分 渡邊
- 15：45～ キッズチアダンススクール
- ■整理券/28名 19：45～ ボディパンプ 30分 堀越 ★
- 20：30～ ボディコンバット 60分 中村 ★
- 21：45～ GRIT 30分 堀越 ★

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
- 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。
- 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
- 20：00～ シバム 30分
- 20：40～ ボディバランスヨガ 20分
- 21：10～ CXWORX 30分

ホットスタジオ
- 9:45～ 11：00 ウォームタイム
- 11：15～ 温活リラックスヨガ 60分 篠原
- 14：10～ ハタヨガ 60分 田口
- 18:00～ 19：05 ウォームタイム
- 19：20～ リラックスヨガ 60分 大盛
- 20：35～ パワーヨガ 60分 小野
- 21：45～ 22：30 ウォームタイム

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
- ■整理券/12名 19：10～ RCストレッチ＆ファンクショナル 20分 米本
- 19：40～ ポールストレッチ 15分 藤村

プール
- 12：00～ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 スタッフ
- 13：30～ アクアビクス 初級30分 中山
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 19：50～ クロール初級 45分 太田
- 20：45～ フィンスイム 45分 太田

金曜日

スタジオ
- 10：15～ シバム 45分 今清水
- 11：15～ カキラ 50分 井上
- 12：25～ ボディコンバット 45分 石川 ★
- 13：30～ RPM/ｽﾌﾟﾘｯﾄ 30分 村越 ★
- 14：20～ リラックスヨガ 50分 山田
- 15：45～ キッズHIP HOPスクール
- 19：30～ ステップ初中級 50分 高橋
- 変更 20：35～ ボディバランスST 45分 松浦
- 変更 ■整理券/28名 21：35～ 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～ ボディバランスヨガ 20分
- 13：25～ CXWORX Core 15分
- 1・3・5週目 ⇒RPM 2・4週目 ⇒スプリント
- 15：30～ キッズ体操スクール
- 19：30～ CXWORX 30分
- 20：10～ ボディコンバット 60分
- 21：20～ シバム 30分
- 22：10～ ボディパンプ Arms 15分

ホットスタジオ
- 10：30～ ヨガピラ 60分 大熊
- 12:00～ 13：00 ウォームタイム
- 14：00～ 骨盤ヨガ 60分 小田原
- 18:00～ 19：05 ウォームタイム
- 19：20～ ヴィンヤサヨガ 60分 細田哲生
- 20：35～ ストレッチ 45分 高橋
- 21：35～ 22：30 ウォームタイム

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
- 12：20～ お気軽ストレッチ＆トレーニング 30分 菅野
- 13：15～ 軽筋肉トレーニング 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
- 都度利用でのご参加も可能になりました！初めての方は金曜日がおすすめです！

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
- 20：00～ 平泳ぎ 初級30分 太田
- 20：40～ 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30分 松浦
- 17：00～ ボディアタック 60分 田辺
- ■整理券/15名 18：20～ RPM45分/ｽﾌﾟﾘｯﾄ30分 中村 ★
- 1・3・5週目 ⇒RPM 2・4週目 ⇒スプリント

アクティブフィールド
- 10：15～ キッズ体操スクール
- 16：10～ ボディコンバット 30分
- 16：50～ ボディバランスヨガ 20分
- 17：30～ シバム 30分
- 18：10～ CXWORX Ab Blast 15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
- 10:15～ 11：30 ウォームタイム
- 12：00～ 骨盤ストレッチ 60分 田口
- 変更 13：40～ マーズヨガ 60分 今清水
- 15：00～ ヨガピラ 60分 大熊
- 18:00～ 19：00 ウォームタイム

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

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～ ジャズダンス 初級 50分 鈴木
- 13：40～ エアロビクス 初中級 45分 小早川
- 14：40～ リラックスヨガ 50分 入澤
- 変更 15：45～ コアトレシェイプ30分 松浦・岩倉
- 16：30～ ボディアタック 45分 村越 ★
- ■整理券/15名 17：35～ ｽﾌﾟﾘｯﾄ/RPM 30分 村越 ★
- 1・3・5週目 ⇒スプリント 2・4週目 ⇒RPM

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
- 15：55～ ボディパンプ Arms 15分
- 16：20～ ボディバランスヨガ 20分
- 16：55～ ボディコンバット 30分
- 17：35～ CXWORX 30分
- 18：15～ ボディパンプ UpperBody 20分
- 18：45～ ボディコンバット 30分

ホットスタジオ
- 10:15～ 11：30 ウォームタイム
- 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
- 17:00～ 18：00 ウォームタイム

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。
- ■『ウォームタイム』はご自由にストレッチや、身体を温めるお時間にご利用いただけます。別途掲示の利用ルールに従いご利用ください。
- ■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。