2020年8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　はじめての方でも安心なプログラム

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　ウォームタイム

フィットネスガーデン馬橋

火曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
■整理券/26名 10：00～ 太極拳 45分 Kaj	10：00～ ボディ バランス 30分		■整理券/10名 10:00～ 90分 いきいき ファイト くらぶ 理学療法士 他スタッフ	
■整理券/26名 11：05～ コアトレ＆ ストレッチ 35分 松浦	11：00～ ボディ コンバット 30分	■整理券/11名 11：00～ ハタヨガ 60分 葉山		
■整理券/26名 12：00～ ハタヨガ 45分 北村 変更	12：00～ CXWORX 30分			
■整理券/26名 13：05～ 美ユーティー Body Wave® 30 yuki 変更	13：00～ ボディ バランス 30分	■整理券/11名 13：30～ アロマヨガ 60分 太田	■整理券/10名 14:00～ 90分 いきいき ファイト くらぶ 理学療法士 他スタッフ	■有料クラス 13：30～ 成人スイミング スクール初級60分 石川
■整理券/26名 13：50～ ZUMBA® 45分 ★ yuki 変更	14：00～ ボディ コンバット 30分			
■整理券/26名 14：55～ ボディ バランスST 30分飯塚				
■整理券/26名 15：45～ ハタヨガ 45分 渡邉	15：30～ キッズ 体操 スクール		15：30～ キッズ スイミング スクール	
■整理券/26名 19：20～ フラ 45分 MOANA	20：00～ シバム 30分	■整理券/11名 19：30～ ピラティス 60分 小島	■整理券/30名 20：00～ アクアビクス 初級30分 スタッフ	■整理券/26名 19：10～ 筋・筋膜リリース 45分 浜野
■整理券/26名 20：30～ ボディ コンバット 45分 石川 ★	21：00～ ボディ コンバット 30分	■整理券/11名 20：50～ キャンドル ヨガ 60分 飯塚	■整理券/15名 20：40～ スイム1000 45分 太田	■整理券/26名 20：15～ ボディ パンプ 45分 村越 ★
■整理券/15名 21：35～ オリジナル ライド 20分 米本				■整理券/26名 21：20～ ボディ アタック 30分 村越 ★

水曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
■整理券/26名 10：00～ ハタヨガ 45分 小田原	10：00～ ボディ バランス 30分			■整理券/30名 10：00～ アクアビクス 45分 松田珠
■整理券/26名 11：05～ フラ 45分 澤野	11：00～ CXWORX 30分	■整理券/11名 11：20～ ハタヨガ 60分 小田原		■整理券/15名 NEW 12：00～ バタフライ （初級） 30分 スタッフ
■整理券/26名 12：10～ ウォーク＆ ジェイブ 30分 山田 変更	■有料クラス 12：05～ フラ 60分 澤野			■整理券/15名 12：40～ 背泳ぎ （中級） 30分 スタッフ
■整理券/26名 13：00～ ボディ パンプ 45分 村越 ★	13：30～ CXWORX 30分		ウェーブリングの貸し出しは25本までとなります。	■整理券/15名 12：30～ 平泳ぎ （初級） 30分 スタッフ
■整理券/26名 14：05～ ボディ バランス 45分 松浦	14：30～ barre 30分	■整理券/11名 14：00～ マーズヨガ 60分 今清水	■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
■整理券/26名 15：15～ ファンクショナル トレーニング 45分 浜野	15：30～ キッズ 体操 スクール		都度利用でのご参加も可能になりました！	15：30～ キッズ スイミング スクール
■整理券/26名 16：45～ キッズ 空手 スクール				
15：30～ キッズ スイミング スクール		■整理券/11名 19：00～ ピラティス 60分 大熊	■整理券/6名 19：15～ RC コンディショニング 30分 菅野	
■整理券/30名 20：00～ アクアビクス 初級30分 スタッフ	19：40～ ボディ コンバット 30分	■整理券/11名 20：20～ スローダンサ 60分 根本		■整理券/15名 20：10～ バタフライ （初級） 30分 厚本
■整理券/15名 20：40～ スイム1000 45分 太田	20：40～ CXWORX 30分			■整理券/15名 20：50～ 平泳ぎ （中級） 30分 厚本
				変更 1・3・5週目 ⇒CXWORX 2・4週目 ⇒GRIT

木曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
■整理券/26名 10：00～ 太極拳 45分 松田博	10：00～ barre 30分		10:00～ 90分 いきいき ファイト くらぶ 理学療法士 他スタッフ	
■整理券/26名 11：15～ エアロビクス （初級） 45分 富澤	■有料クラス 11：05～ 太極拳・剣 50分 松田	■整理券/11名 11：15～ 還活 リラックスヨガ 60分 綾原		
■整理券/26名 12：25～ ZUMBA 45分 TAKUYA	12：15～ ボディ コンバット 30分			■整理券/15名 12：30～ 平泳ぎ （初級） 30分 スタッフ
■整理券/26名 13：30～ ウェーブヨガ 45分 渡邉	13：15～ ボディ バランス 30分		■整理券/10名 14:00～ 90分 いきいき ファイト くらぶ 理学療法士 他スタッフ	■整理券/30名 13：30～ アクアビクス 初級30分 スタッフ
■整理券/26名 14：35～ ヨガピラ 45分 渡邉	14：15～ CXWORX 30分	■整理券/11名 14：10～ ハタヨガ 60分 田口		
15：45～ キッズ チアダンス スクール	15：15～ ボディ コンバット 30分			15：30～ キッズ スイミング スクール
■整理券/26名 19：45～ ボディパンプ 30分 堀越 ★	19：40～ CXWORX 30分	■整理券/11名 19：10～ リラックスヨガ 60分 大盛		■整理券/15名 20：10～ バタフライ （初級） 30分 厚本
■整理券/26名 20：40～ ボディ コンバット 45分 中村 ★	20：40～ CXWORX 30分	■整理券/11名 20：35～ パワーヨガ 60分 小野		■整理券/15名 20：50～ 平泳ぎ （中級） 30分 厚本
■整理券/26名 21：40～ CXWORX /GRIT 30分 中村 ★	21：30～ シバム 30分			変更 1・3・5週目 ⇒CXWORX 2・4週目 ⇒GRIT

金曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
■整理券/26名 10：15～ シバム 30分 今清水	10：00～ CXWORX 30分	■整理券/11名 10：00～ ヨガピラ 60分 大熊 変更	■整理券/6名 10：15～ RC コンディショニング 30分 菅野	■整理券/30名 10：00～ アクアビクス 45分 田辺
■整理券/26名 11：15～ カキラ 45分 井上	11：00～ barre 30分			■整理券/15名 11：00～ クロール （初級） 30分 中村
■整理券/26名 12：25～ ボディ コンバット 30分石川	12：00～ シバム 30分		■整理券/10名 12：20～ お気軽ストレッチ ＆トレーニング 30分 菅野	■整理券/15名 11：40～ 平泳ぎ （中級） 30分 中村
変更 ■整理券/15名 13：15～ RPM 30分 村越 ★ 変更	13：00～ ボディ コンバット 30分			■有料クラス 13：00～ 成人スイミング スクール初級 45分 内田
■整理券/26名 14：05～ リラックス ヨガ 45分 山田	14：00～ CXWORX 30分	■整理券/11名 14：00～ 骨盤ヨガ 60分 小田原 変更	■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
変更 ■整理券/26名 20：35～ ボディ アタック 30分堀越	20：40～ barre 30分		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！	
変更 ■整理券/26名 21：25～ ボディ パンプ 45分 堀越 ★	21：30～ ボディ コンバット 30分			
■整理券/26名 19：30～ リラックス ヨガ 45分 飯塚	19：40～ ボディ コンバット 30分	■整理券/11名 19：20～ ハタヨガ 60分 細田哲生		
■整理券/15名 20：00～ クロール （初級） 30分 太田				
■整理券/15名 20：40～ フィンスイム 30分 太田		■整理券/11名 20：35～ ストレッチ 45分 高橋		

土曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
■整理券/26名 10：30～ ピラティス 45分 田口	10：15～ キッズ 体操 スクール	■整理券/11名 10：40～ ベーシック ヨガ 60分 飯塚		10：15～ キッズ スイミング スクール
■整理券/26名 11：35～ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ エアロ 45分 田辺		■整理券/11名 12：00～ 骨盤 ストレッチ 60分 田口		
■整理券/26名 12：40～ ハタヨガ 45分 山田				
■整理券/26名 13：45～ ボディ パンプ 45分 中村 ★		■整理券/11名 13：40～ マーズヨガ 60分 今清水		
■フロント受付/26名 15：00～ お楽しみ レスミルズ 45分 レスミルズ インストラクター ☆		■整理券/11名 15：00～ ヨガピラ 60分 大熊		
■整理券/26名 16：05～ CXWORX 30分 中村 ★				
■整理券/26名 16：55～ ボディ アタック 45分 田辺	17：00～ ボディ コンバット 30分			■整理券/15名 15：30～ キッズ スイミング スクール
■整理券/15名 18：00～ RPM/ｱﾌﾀｰ 30分 中村 ★	18：00～ シバム 30分			■整理券/15名 17：55～ おまかせ中級 45分 伊勢
1・3・5週目 ⇒RPM 2・4週目 ⇒スプリント				■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	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
■整理券/26名 10：20～ ジャズダンス 初級 45分 鈴木	10：20～ ボディ バランス 30分			
■整理券/26名 11：25～ ボディパンプ 45分 堀越 ★	11：20～ シバム 30分	■整理券/11名 11：50～ キャンドル ヨガ 60分 飯塚		
■整理券/26名 12：30～ ストレッチ 45分 菅野	12：20～ ボディ バランス 30分			
■整理券/26名 13：40～ エアロビクス 初中級 45分 小早川	13：25～ ボディ コンバット 30分	■整理券/11名 13：10～ ハタヨガ 60分 入澤	NEW ■有料クラス 14：00～ 元気 腰アップ教室 30分 菅野	
■整理券/26名 14：40～ リラックス ヨガ 45分 入澤	14：25～ シバム 30分	■整理券/11名 14：30～ ヨガピラ 60分 大熊		
■整理券/26名 15：45～ コアトレ シェイプ30分 岩倉	15：25～ ボディ コンバット 30分	■整理券/11名 15：50～ フローヨガ 60分 入澤		
■整理券/26名 16：35～ ボディ アタック 45分 村越 ★	16：25～ CXWORX 30分			
■整理券/15名 17：40～ 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			

■整理券は以下の場所よりお配りいたします。
常温スタジオ、4階プログラム⇒レッスン開始30分前より2階ジムカウンター
※HOTスタジオプログラムは従来通りのご参加方法となります。
※プールプログラムはレッスン開始30分前よりプールサイドにて参加表をご記入いただきます。
■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
■スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願い致します。
■インストラクターの体調不良により、急な休講となる場合がございます。
■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。