2020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　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
10:00～ 太極拳 45分 Kai	10:00～ ボディバランス 30分	11:00～ ハタヨガ 60分 舘山	10:00～ 90分 いきいきファイトくらぶ	12:00～ 水中らくらく体操 30分 曽野
11:05～ コアトレ&ストレッチ 35分 岩渡	11:00～ ボディコンバット 30分		理学療法士他スタッフ	
12:00～ ハタヨガ 45分 北村	12:00～ CXWORX 30分	1・2週目 ⇒美ユーティー Body Wave® 3・4週目 ⇒wave con Salsa		
13:05～ 週替わりプログラムA30 yuki	13:00～ ボディバランス 30分			13:30～ 成人スイミングスクール初級60分 太田
13:50～ ZUMBA® 45分 ★ yuki	14:00～ ボディコンバット 30分	13:30～ アロマヨガ 60分 太田	14:00～ 90分 いきいきファイトくらぶ	
14:55～ ボディバランスST 30分 飯塚			理学療法士他スタッフ	
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
19:20～ フラ 45分 MOANA		19:30～ ピラティス 60分 小島		
20:00～ ジャム 30分	20:00～ アクアビクス 初級30分 スタッフ			20:00～ アクアビクス 初級30分 スタッフ
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	20:50～ キャンドルヨガ 60分 飯塚		20:40～ スイム1000 45分 太田
21:35～ オリジナル ライト 20分 米本 ★				

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
10:00～ アームヨガ 45分 今瀬水	10:00～ ボディバランス 30分	11:20～ ハタヨガ 60分 小田原	ウェーブリングの貸し出しは25本までとなります。	10:00～ アクアビクス 45分 松田珠
11:05～ フラ 45分 岸野	11:00～ CXWORX 30分			10:55～ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用
12:10～ ウォーク&シェイプ 30分 山田	重有料クラス 12:05～ フラ 60分 岸野			12:00～ クロール（中級） 30分 スタッフ
13:00～ ボディパンプ 45分 村越 ★	13:30～ CXWORX 30分			12:40～ 背筋ゆ（中級） 30分 スタッフ
14:05～ ボディバランス 45分 松浦	14:30～ barre 30分	14:00～ マーズヨガ 60分 今瀬水	重有料クラス 14:00～ アクティブメンバープログラム 60分 曽野 都度利用でのご参加も可能になりました！	重有料クラス 14:00～ 成人スイミングスクール 60分 石川
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			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		19:00～ ピラティス 60分 大熊	重有料クラス 19:15～ RC コンディショニング 30分 曽野	
19:10～ 筋・筋膜リリース 45分 浜野	19:40～ ボディコンバット 30分			20:10～ パタフライ（初級） 30分 塚本
20:15～ ボディパンプ 45分 村越 ★	20:40～ CXWORX 30分	20:20～ スローダンス 60分 横本		20:50～ 平泳ぎ（中級） 30分 塚本
21:20～ ボディアタック 30分 村越 ★				

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
10:00～ 太極拳 45分 松田博	10:00～ barre 30分	重有料クラス 11:05～ 太極拳 剣 50分 松田	11:15～ 基礎リラックスヨガ 60分 篠原	10:00～ 成人スイミングスクール 初級 45分 内田
11:15～ エアロビクス（初級） 45分 富澤				11:00～ 成人スイミングスクール 中級 45分 内田
12:25～ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:15～ ボディコンバット 30分			12:30～ バタフライ（初級） 30分 スタッフ
13:30～ ウェーブヨガ 45分 渡邉	13:15～ ボディバランス 30分			13:30～ アクアビクス 初級30分 スタッフ
14:35～ ヨガピラ 45分 渡邉	14:15～ CXWORX 30分	14:10～ ハタヨガ 60分 田口	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	
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
19:45～ ボディパンプ 30分 塚越 ★	19:40～ CXWORX 30分	19:10～ リラックスヨガ 60分 大慶		20:00～ クロール（初級） 30分 太田
20:40～ ボディコンバット 45分 中村 ★	20:40～ CXWORX 30分	20:35～ パワーヨガ 60分 小野		20:40～ フィンスイム 45分 太田
21:40～ GRIT 30分 塚越 ★	21:30～ ジャム 30分			

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
10:15～ ジャム 30分 今瀬水	10:00～ CXWORX 30分	10:00～ ヨガピラ 60分 大熊	10:15～ RC コンディショニング 30分 曽野	10:00～ アクアビクス 45分 田辺
11:15～ カキラ 45分 井上	11:00～ barre 30分			11:00～ クロール（初級） 30分 中村
12:25～ ボディコンバット 30分石川	12:00～ ジャム 30分		12:20～ 有料ストレッチ&トレーニング 30分 曽野	11:40～ 平泳ぎ（中級） 30分 中村
13:15～ RPM 30分 村越 ★	13:00～ ボディコンバット 30分			重有料クラス 13:00～ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用
14:05～ リラックスヨガ 45分 山田	14:00～ CXWORX 30分	14:00～ 骨盤ヨガ 60分 小田原	重有料クラス 14:00～ アクティブメンバープログラム 60分 曽野 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！	
15:45～ キッズ HIP HOP スクール	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
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	19:20～ ハタヨガ 60分 細田哲生		重有料クラス 20:00～ 骨筋ゆ（中級） 30分 太田
20:35～ ボディアタック 30分塚越 ★	20:40～ barre 30分			20:40～ おまかせ初級 30分 太田
21:25～ ボディパンプ 45分 塚越 ★	21:30～ ボディコンバット 30分			

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
10:30～ ピラティス 45分 田口	10：15～ キッズ体操スクール	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
11:35～ コンビネーション エアロ 45分 田辺		12:00～ 骨盤ストレッチ 60分 田口		
12:40～ ハタヨガ 45分 山田				
13:45～ ボディパンプ 45分 中村 ★		13:40～ マーズヨガ 60分 今瀬水		
15:00～ お尻しめ レスミルズ 45分 レスミルズ インストラクター ★		15:00～ ヨガピラ 60分 大熊		15:30～ キッズスイミングスクール
16:05～ CXWORX 30分 中村 ★				17:55～ おまかせ中級 45分 伊勢
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			重有料クラス 18:50～ 成人スイミングスクール 45分 伊勢
18:00～ RPM 30分 中村 ★	18:00～ ジャム 30分			

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
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	11:50～ キャンドルヨガ 60分 飯塚	重有料クラス 14:00～ 骨筋 腰アップ体操 30分 曽野	NEW 11:30～ はじめてスイム 30分 岩渡
11:25～ ボディパンプ 45分 福留 ★	11:20～ ジャム 30分			12:10～ クロール初級 30分 村越
12:30～ ストレッチ 45分 曽野	12:20～ ボディバランス 30分	13:10～ ハタヨガ 60分 入澤		
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			
14:40～ リラックスヨガ 45分 入澤	14:25～ ジャム 30分	14:30～ ヨガピラ 60分 大熊		
15:45～ コアトレ シェイプ30分 曽澤	15:25～ ボディコンバット 30分	15:50～ フローヨガ 60分 入澤		
16:35～ ボディアタック 45分 村越 ★	16:25～ CXWORX 30分			
17:40～ エアリアル/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。
帯温スタジオ、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。