2021年1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　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	プール
10:00～ 太極拳 45分 Kai	10:00～ ボディバランス 30分		
■販売券/2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	■販売券/1名 11:00～ ハタヨガ 60分 葉山	
■販売券/2名 12:00～ ハタヨガ 45分 北村	12:00～ CXWORX 30分		
■販売券/2名 13:05～ シバム 45分 今瀬水	13:00～ ボディバランス 30分	■販売券/1名 13:30～ アロマヨガ 60分 太田	■有料クラス 13:30～ 成人スイミングスクール 初級60分 太田
■販売券/2名 14:10～ ボディバランスST 30分 飯塚	14:00～ ボディコンバット 30分		
■販売券/2名 15:00～ ハタヨガ 45分 渡邊	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
変更 ■販売券/2名 19:20～ ピラティス 45分 小島			
■販売券/2名 20:30～ ボディコンバット 45分 塚本 ★	20:00～ シバム 30分	変更 ■販売券/1名 20:00～ キャンドルヨガ 60分 飯塚	
■販売券/1名 21:35～ オリジナルライド 30分 米本 ★	21:00～ ボディコンバット 30分		■販売券/1名 20:40～ スイム1100 45分 太田

水曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール
■販売券/2名 10:00～ アースヨガ 45分 今瀬水	10:00～ ボディバランス 30分		■販売券/3名 10:00～ アクアビクス 45分 松田陣
■販売券/2名 11:05～ フラ 45分 潭野	11:00～ CXWORX 30分	■販売券/1名 11:00～ ハタヨガ 60分 小田原	
■販売券/2名 12:10～ ウォーク&ジェイブ 30分 山田	■有料クラス 12:05～ フラ 60分 潭野		■販売券/1名 12:10～ 背泳ぎ（初級） 30分 太田
■販売券/2名 13:00～ ボディパンプ 45分 村越 ★	13:30～ CXWORX 30分		■販売券/1名 12:50～ クロール（中級） 30分 太田
■販売券/2名 14:05～ ボディバランス 45分 松浦	14:30～ barre 30分	■販売券/1名 14:00～ マーズヨガ 60分 今瀬水	■有料クラス 14:00～ 成人スイミングスクール 60分 石川
■販売券/2名 16:45～ キッズ空手スクール	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
変更 ■販売券/2名 19:30～ ボディコンバット 30分塚本 ★	19:40～ ボディコンバット 30分	■販売券/1名 19:00～ ピラティス 60分 大熊	
■販売券/2名 20:15～ ボディパンプTB 45分 村越 ★	20:40～ CXWORX 30分	■販売券/1名 20:20～ ｽﾛｰﾀﾞｲﾝﾊﾞｻｻｲｽﾞ 60分 横木	変更 ■販売券/1名 20:20～ 背泳ぎ（初級） 30分 太田
■販売券/2名 21:20～ ボディアタック 30分 村越 ★			■販売券/1名 21:00～ バタフライ（中級） 30分 塚本

木曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール
■販売券/2名 10:00～ 太極拳 45分 松田陣	10:00～ barre 30分		■有料クラス 10:00～ 成人スイミングスクール 初級 45分 内田
■販売券/2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	■販売券/1名 11:15～ 温活 リラックスヨガ 60分 鶴原	■有料クラス 11:00～ 成人スイミングスクール 中級 45分 内田
■販売券/2名 12:25～ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:15～ ボディコンバット 30分		■販売券/1名 12:30～ バタフライ（初級） 30分 石川
■販売券/2名 13:30～ ウェーブヨガ 45分 渡邊	13:15～ ボディバランス 30分		■販売券/3名 13:15～ アクアビクス 初級30分 岩倉
■販売券/2名 14:35～ ヨガピラ 45分 渡邊	14:15～ CXWORX 30分		
	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
変更 ■販売券/2名 19:45～ ボディパンプ 30分 スタッフ ★	19:40～ CXWORX 30分	■販売券/1名 19:10～ リンパリラックスヨガ 60分 大盛	
変更 ■販売券/2名 20:35～ ボディコンバット 45分 中村	20:40～ CXWORX 30分	■販売券/1名 20:35～ パワーヨガ 60分 小野	■販売券/1名 20:00～ クロール（初級） 30分 太田
変更 ■販売券/1名 21:40～ RPM 30分 中村 ★	21:30～ シバム 30分		■販売券/1名 20:40～ フィンスイム 45分 太田

金曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール
NEW ■販売券/2名 10:30～ ストレッチ 30分 今瀬水	10:00～ CXWORX 30分	■販売券/1名 10:00～ ヨガピラ 60分 大熊	■販売券/3名 10:00～ アクアビクス 45分 田辺
NEW ■販売券/2名 11:20～ かんたんサーキットトレーニング 45分 今瀬水	11:00～ barre 30分		■販売券/1名 11:00～ バタフライ（初級） 30分 中村
■販売券/2名 12:25～ ボディコンバット 30分石川	12:00～ シバム 30分		■販売券/1名 11:40～ 背泳ぎ（中級） 30分 中村
■販売券/1名 13:15～ RPM 30分 村越 ★	13:00～ ボディコンバット 30分		■有料クラス 12:20～ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用 【担当】田辺 内田
■販売券/2名 14:05～ リラックスヨガ 45分 山田	14:00～ CXWORX 30分	■販売券/1名 14:00～ 骨盤ヨガ 60分 小田原	
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
■販売券/2名 19:30～ シバム 30分 飯塚 ★	19:40～ ボディコンバット 30分	■販売券/1名 19:30～ ベーシックヨガ 45分 大盛	
変更 ■販売券/2名 20:20～ ボディアタック 45分 村越	20:40～ barre 30分		■販売券/1名 20:00～ 平泳ぎ（中級） 30分 太田
変更 ■販売券/2名 21:25～ ボディパンプ 45分 村越 ★	21:30～ ボディコンバット 30分		■販売券/1名 20:40～ おまかせ初級 30分 太田

室温・湿度を常温設定で実施致します。
【ご参加対象会員種別】
⇒プレミア・レギュラー・ナイト・スチューデント・ファミリー・ホット・ホットフリー
※整理券配布場所はフロントになります。

土曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール
変更 ■販売券/2名 10:30～ リラックスヨガ 45分 飯塚	10:15～ キッズ体操スクール		10:15～ キッズスイミングスクール
■販売券/2名 11:35～ ｴｱﾛﾋﾞｸｽｴｱﾛ 45分 田辺		■販売券/1名 11:50～ 骨盤ストレッチ 60分 田口	
■販売券/2名 12:40～ ハタヨガ 45分 山田		■販売券/1名 13:10～ マーズヨガ 60分 今瀬水	
■販売券/2名 13:50～ ボディパンプ 45分 中村★			
■フロント受付/2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 ★		■フロント受付/1名 15:00～ RPM 45分 中村 ★	
■販売券/2名 16:05～ CXWORX 30分 中村 ★			
■販売券/2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		15:30～ キッズスイミングスクール
■販売券/1名 18:00～ RPM 30分 中村 ★	18:00～ シバム 30分		■販売券/1名 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

レスミルズ60野邉、安田週に実施致します。
室温・湿度を常温設定で実施致します。
【ご参加対象会員種別】
⇒プレミア・レギュラー・ホリデー・スチューデント・ファミリー・ホット・ホットフリー
※毎月1日よりフロントにて事前申込となります。

日曜日

スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール
■販売券/2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		
変更 ■販売券/2名 11:25～ ボディパンプ 45分 スタッフ★	11:20～ シバム 30分	■販売券/1名 11:50～ キャンドルヨガ 60分 飯塚	
■販売券/2名 12:30～ コアトレ&ストレッチ 45分 松浦	12:20～ ボディバランス 30分		
■販売券/2名 13:40～ エアロビクス 初中級 45分 小澤川	13:25～ ボディコンバット 30分	■販売券/1名 13:10～ ハタヨガ 60分 入澤	
■販売券/2名 14:40～ リラックスヨガ 45分 入澤	14:25～ シバム 30分		
変更 ■販売券/2名 15:45～ ボディバランスST 45分 飯塚	15:25～ ボディコンバット 30分		
変更 ■販売券/2名 16:50～ ボディアタック 45分 村越 ★	16:25～ CXWORX 30分		
変更 ■販売券/1名 17:55～ RPM 30分 村越 ★			

■整理券は以下の場所よりお配りいたします。
常温スタジオオレッスン開始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。
■スタジオへの入場はレッスン開始10分前を基本とし、インストラクターの指示に従いご入場ください。
■バーチャルプログラムは全クラス6名定員とさせて頂きます。
■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
■ウェーブリングの貸し出しは25本までとなります。
■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。
■ソーシャルディスタンス確保のため、床面の枠内でのご参加をお願いします。
■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。