2021年4月～プログラムスケジュール　※改訂版

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

フィットネスガーデン馬橋 ネスガーデン馬橋

月曜日

プログラム休講日

火曜日

Aスタジオ

- 10:20～ 太極拳 45分 Kaj
- 11:25～ コアトレ&ストレッチ 30分 笹屋
- 12:20～ ハタヨガ 45分 北村
- 13:25～ シバム 45分 今清水
- 14:30～ ボディバランスST 45分 飯塚
- 19:20～ ピラティス 45分 小島
- 20:30～ ボディアタック 45分 村越 ★
- 21:35～ ボディコンバット 30分 ★ 石川

Bスタジオ

- 11:20～ 通底リラックスヨガ 45分 篠原
- 12:25～ ボディコンバット 30分 石川 ★
- 13:30～ アロマヨガ 45分 太田
- 20:30～ リラックスヨガ 45分 飯塚
- 21:35～ SPRINT 30分 村越 ★

アクティブフィールド

- 10:20～ ボディコンバット 30分
- 11:20～ CORE 30分
- 12:20～ ボディバランス 30分
- 14:00～ ボディコンバット 30分
- 15:30～ キッズ体操スクール
- 20:00～ シバム 30分
- 21:00～ ボディコンバット 30分

プール

- 10:30～ アクアビクス 45分 田辺
- 11:30～ バタフライ（初級） 30分 中村
- 12:10～ 背泳ぎ（中級） 30分 中村
- 12:45～ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用
- 13:30～ 成人スイミングスクール 初級60分 太田
- 15:30～ キッズスイミングスクール
- 20:00～ アクアビクス 初級30分 岩倉
- 20:40～ スイム1000 45分 増本

水曜日

Aスタジオ

- 10:20～ アースヨガ 45分 今清水
- 11:25～ フラ 45分 薄野
- 12:30～ かんたんサーキットトレーニング 45分 今清水
- 13:35～ ボディパンプ 45分 村越 ★
- 14:40～ ボディバランス 45分 松浦
- 16:45～ キッズ空手スクール
- 19:30～ ボディコンバット 30分 増本
- 20:15～ ボディパンプ 45分 村越 ★
- 21:20～ ボディアタック 30分 村越 ★

Bスタジオ

- 11:15～ ヨガ 45分 小田原
- 12:30～ ボディコンバット 45分 中村 ★
- 19:00～ ピラティス 45分 大原
- 20:10～ スローウインヤサ 45分 根本
- 21:15～ CORE 30分 中村 ★

アクティブフィールド

- 10:20～ ボディバランス 30分
- 11:20～ CORE 30分
- 有料クラス 12:25～ フラ 60分 薄野
- 14:00～ CORE 30分
- 15:30～ キッズ体操スクール
- 19:40～ ボディコンバット 30分
- 20:40～ CORE 30分

プール

- 10:15～ アクアビクス 45分 松田敏
- 12:25～ 有料（初級） 30分 スタッフ
- 13:05～ クロール（中級） 30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～ 背泳ぎ（初級） 30分 太田
- 20:40～ バタフライ（中級） 30分 増本

木曜日

Aスタジオ

- 10:20～ 太極拳 45分 松田敏
- 11:20～ エアロビクス（初級） 45分 富澤
- 12:25～ ZUMBA 45分 TAKUYA
- 13:30～ ウェーブヨガ 45分 飯塚
- 14:35～ ヨガピラ 45分 飯塚
- 15:45～ キッズチアダンススクール
- 19:45～ シバム 30分 ★ 飯塚
- 20:35～ ボディコンバット 45分 中村
- 21:40～ ボディパンプ 30分 ★ 岩倉

Bスタジオ

- 11:15～ アースヨガ 45分 今清水
- 12:40～ ボディパンプ 30分 村越 ★
- 13:30～ RPM 30分 村越 ★
- 19:30～ ベーシックヨガ 45分 大原
- 20:35～ パワーヨガ 45分 小野
- 21:40～ RPM 30分 中村 ★

アクティブフィールド

- 10:20～ barre 30分
- 有料クラス 11:25～ 太極拳・剣 50分 松田
- 13:15～ ボディバランス 30分
- 14:15～ CORE 30分
- 15:15～ ボディコンバット 30分
- 19:40～ CXWORX 30分
- 20:40～ CORE 30分
- 21:30～ シバム 30分

プール

- 有料クラス 10:30～ ウォーキング&はじめてのクロール 初級 45分 内田
- 有料クラス 11:30～ きれいに速く 中級 45分 内田
- 有料クラス 12:25～ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用 【担当】 田辺 内田
- 15:30～ キッズスイミングスクール

金曜日

プログラム休講日

土曜日

Aスタジオ

- 10:30～ ボディバランスFX 45分 飯塚
- 11:35～ コンビネーションエアロ 45分 田辺
- 12:40～ リラックスヨガ 45分 飯塚
- 13:50～ ボディパンプ 45分 中村 ★
- 15:00～ お腹しぼりレミルミス 45分 レミルミインストラクター ★
- 16:05～ CORE 30分 中村 ★
- 16:55～ ボディアタック 45分 田辺
- 18:00～ RPM 30分 中村 ★

Bスタジオ

- 11:30～ 骨盤ストレッチ 45分 田口
- 15:00～ RPM 45分 中村 ★
- 17:00～ ボディバランス 30分 中村

レズミルズ60 野道、安田道に実施致します。

アクティブフィールド

- 10:15～ キッズ体操スクール
- 17:00～ ボディコンバット 30分
- 18:00～ シバム 30分

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 30分 伊藤
- 有料クラス 18:30～ 成人スイミングスクール 45分 伊藤

日曜日

Aスタジオ

- 10:20～ ジャズダンス 初級 45分 鈴木
- 11:25～ ボディパンプ 45分 岩倉 ★
- 12:30～ コアトレ&ストレッチ 45分 松浦
- 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 45分 入瀬
- 15:45～ ボディコンバット 45分 増本
- 16:50～ ボディアタック 45分 村越 ★
- 17:55～ RPM 30分 村越 ★

Bスタジオ

- 13:20～ フローヨガ 45分 入瀬

アクティブフィールド

- 10:15～ キッズ体操スクール
- 14:25～ シバム 30分
- 15:25～ ボディコンバット 30分
- 16:25～ CORE 30分

プール

- 10:15～ キッズスイミングスクール
- 14:00～ アクアビクス 30分 スタッフ
- 14:40～ クロール初級 30分 スタッフ

■レッスン開始10分前までにWEBサイトにて事前にご予約をお取りください。
■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。