2021年ゴールデンウィーク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　バーチャルプログラム　★ 演出照明クラス
筋力アッププログラム　アクアエクササイズ　カルチャープログラム　はじめてでも安心

フィットネスガーデン馬橋

4/29（木）

Aスタジオ
- 10：20～ 太極拳 45分 松田博
- 11：20～ エアロビクス（初級） 45分 富澤 ★
- 12：25～ シバム 45分 今清水 ★
- 13：30～ ウェーブヨガ 45分 富澤
- 14：35～ ヨガピラ 45分 渡邉
- 15：40～ シバム 45分 飯塚 ★
- 16：45～ ボディコンバット 45分 塚本 ★
- 17：50～ RPM 30分 村越 ★

Bスタジオ
- 11：15～ キャンドルヨガ 45分 飯塚
- 12：40～ ボディパンプ 30分 村越 ★
- 13：30～ RPM 30分 村越 ★
- 15：40～ ハタヨガ 45分 大熊
- 16：45～ ボディバランスST 45分 飯塚

アクティブフィールド
- 10：00～ 14：30 キッズ体操スクール
- 15：15～ ボディコンバット 30分
- 16：15～ GRIT（カーディオ） 30分
- 17：15～ ボディバランス 30分

プール
- 10：00～ 12：15 キッズスイミングスクール ※別途コース制限表ご確認ください。
- ■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
- 16：30～ クロール（初級） 30分 太田
- 17：10～ フィンスイム 45分 太田

19：00　CLOSE

4/30（金）

プログラム休講日

5/1（土）

Aスタジオ
- 10：30～ ボディバランスFX 45分 飯塚
- 11：35～ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｴｱﾛ 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～ ボディコンバット 45分 中村 ★
- 16：05～ CORE 30分 中村 ★
- 16：55～ ボディアタック 45分 田辺
- 18：00～ RPM 45分 中村 ★

Bスタジオ
- 11：30～ 骨盤ストレッチ 45分 田口
- 17：00～ ボディバランス 30分 中村

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

20：00　CLOSE

5/2（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TB 45分 村越 ★
- 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 松浦 入草
- 15：40～ ボディコンバット 45分 中村 ★
- 16：40～ ボディアタック 45分 村越 ★
- 17：45～ スプリント 30分 村越 ★

Bスタジオ
- 13：20～ フローヨガ 45分 入草

アクティブフィールド
- 10：15～ キッズ体操スクール
- 14：30～ シバム 30分
- 15：30～ CORE 30分
- 16：30～ ボディバランス 30分
- 17：30～ ボディコンバット 30分

プール
- 13：00～ アクアビクス 45分 田辺
- 14：00～ クロール（初級） 30分 田辺

19：00　CLOSE

5/3（月）

プログラム休講日

5/4（火）

Aスタジオ
- 10：20～ 太極拳 45分 Kai
- 11：25～ コアトレ&ストレッチ 35分 松浦
- 12：20～ ハタヨガ 45分 北村
- 13：25～ シバム 45分 飯塚
- 14：30～ ボディバランスST 45分 松浦
- 15：35～ ボディパンプTB 45分 村越 ★
- 16：40～ ボディアタック 45分 村越 ★

Bスタジオ
- 11：10～ 運活リラックスヨガ 45分 藤原
- 13：30～ アロマヨガ 45分 太田
- 15：30～ リラックスヨガ 45分 飯塚

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
- 13：20～ ボディコンバット 30分
- 14：20～ BARRE 30分
- 15：20～ GRIT（カーディオ） 30分
- 16：20～ ボディコンバット 30分
- 17：20～ CORE 30分

プール
- 10：00 ～12：30 キッズスイミングスクール ※コース制限がございます。別途コース制限表ご確認ください
- 13：30～ バタフライ（初級） 30分 太田
- 14：10～ スイム1100 45分 太田

19：00　CLOSE

5/5（水）

Aスタジオ
- 10：20～ アースヨガ 45分 今清水
- 11：25～ フラ 45分 岸野
- 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 飯塚
- 15：45～ ボディコンバット 45分 中村 ★
- 16：50～ オリジナルライド 45分 中村 ★

Bスタジオ
- 11：15～ ヨガ 45分 小田原
- 12：30～ リンパケアヨガ 45分 飯塚 ★
- 16：00～ リラックスヨガ 45分 飯塚

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
- 12：20～ ボディコンバット 30分
- 13：20～ シバム 30分
- 14：20～ BARRE 30分
- 15：20～ GRIT（カーディオ） 30分
- 16：20～ ボディバランス 30分
- 17：20～ CORE 30分

プール
- 10：00 ～12：30 キッズスイミングスクール ※コース制限がございます。別途コース制限表ご確認ください
- 13：30～ 背泳ぎ（初級） 30分 塚本
- 14：10～ バタフライ（中級） 30分 塚本

19：00　CLOSE

■**4月25日（日）9：00～WEB受付開始**いたします。■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。