2021年7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

フィットネスガーデン馬橋

月曜日

プログラム休講日

火曜日

Aスタジオ

■定員/26名
10：20～
太極拳
45分
Kaj

■定員/26名
11：25～
コアトレ＆ストレッチ
35分
松浦

■定員/26名
12：20～
ハタヨガ
45分
北村

■定員/26名
13：25～
シバム
45分
今清水

■定員/26名
14：30～
ボディバランスST
45分飯塚

NEW
■定員/26名
19：20～
コア
コンディショニング
45分
小早川

■定員/26名
20：20～
ボディアタック
45分
村越 ★

■定員/26名
21：25～
ボディコンバット ★
30分 石川

Bスタジオ

■定員/11名
11：10～
温活
リラックスヨガ
45分
篠原

■定員/11名
12：25～
ボディコンバット ★
30分
石川

■定員/11名
13：30～
アロマヨガ
45分
太田

■定員/11名
20：20～
リラックスヨガ
45分
飯塚

■定員/11名
21：25～
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

13：20～
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

■施理券/30名
10：30～
アクアビクス
45分
田辺

■施理券/15名
11：30～
平泳ぎ（初級）
30分 中村

■施理券/15名
12：10～
クロール（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

■有料クラス
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

■施理券/15名
20：00～
アクアビクス
初級30分
塚本

■施理券/15名
20：40～
スイム1000
45分
塚本

水曜日

Aスタジオ

■定員/26名
10：20～
アースヨガ
45分
今清水

■定員/26名
11：25～
フラ
45分
澤野

■定員/26名
12：30～
かんたんサーキットトレーニング
45分
今清水

■定員/26名
13：35～
ボディパンプ
45分
村越★

■定員/26名
14：40～
ボディバランス
45分
松浦

■定員/26名
15：45～
キッズ
空手
スクール

■定員/26名
19：30～
ボディコンバット
30分
塚本

■定員/26名
20：15～
ボディパンプ
45分
村越 ★

■定員/26名
21：15～
ボディアタック
45分
村越 ★

Bスタジオ

■定員/11名
11：15～
フリースタイルヨガ
45分
小田原

■定員/11名
12：30～
ボディコンバット ★
45分
中村

■定員/11名
19：00～
ピラティス
45分
大熊

■定員/11名
20：10～
スローヴィンヤサ
45分
根本

■定員/11名
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
澤野

14：00～
CORE
30分

15：30～
キッズ
体操
スクール

19：40～
GRIT（カーディオ）
30分

20：40～
CORE
30分

プール

■施理券/30名
10：15～
アクアビクス
45分
松田珠

■施理券/15名
12：25～
バタフライ（初級）
30分 太田

■施理券/15名
13：05～
背泳ぎ（中級）
30分 太田

■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

■施理券/15名
20：00～
平泳ぎ（中級）
30分 太田

■施理券/15名
20：40～
クロール（初級）
30分 塚本

木曜日

Aスタジオ

■定員/26名
10：20～
太極拳
45分
松田博

■定員/26名
11：20～
エアロビクス（初級）
45分
富澤

■定員/26名
12：25～
ZUMBA
45分
TAKUYA

■定員/26名
13：30～
ウェーブヨガ
45分
渡邉

■定員/26名
14：35～
ヨガピラ
45分
渡邉

■定員/26名
15：45～
キッズ
チアダンス
スクール

■定員/26名
19：20～
シバム ★
30分
飯塚

■定員/26名
20：05～
ボディコンバット
45分
中村 ★

■定員/15名
21：10～
RPM
45分
中村 ★

Bスタジオ

■定員/11名
11：15～
アースヨガ
45分
今清水

■定員/11名
12：40～
ボディパンプ
30分
村越 ★

■定員/11名
13：30～
RPM
30分
村越 ★

■定員/11名
19：30～
ヨガトレーニング
45分
大盛

■定員/11名
20：35～
パワーヨガ
45分
小野

アクティブフィールド

10：20～
barre
30分

■有料クラス
11：15～
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～
CORE
30分

20：40～
ボディバランス
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～
きれいに速く泳ぐ
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

■定員/15名
20：00～
バタフライ（初級）
30分 太田

■定員/15名
20：40～
フィンスイム
45分
太田

金曜日

プログラム休講日

土曜日

Aスタジオ

■定員/26名
10：30～
ボディバランスFX
45分
飯塚

■定員/26名
11：35～
ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ
エアロ
45分
田辺

■定員/26名
12：40～
リラックスヨガ
45分
飯塚

■定員/26名
13：50～
ボディパンプ
45分
中村 ★

■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

■定員/26名
16：05～
CORE
30分
中村 ★

■定員/26名
16：55～
ボディアタック
45分
田辺

■定員/15名
18：00～
RPM
30分 中村 ★

Bスタジオ

■定員/11名
11：30～
骨盤ストレッチ
45分
田口

■フロント受付/11名
15:00～
RPM
45分
中村 ★

レズミルズ60
野邉、安田週に実施致します。

■定員/11名
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

15：30～
キッズ
スイミング
スクール

プール

10：15～
キッズ
スイミング
スクール

14:45～
有料
プライベートレッスン
※1レーン使用

■定員/15名
17：55～
おまかせ中級
30分
伊勢

■有料クラス
18：30～
成人スイミングスクール
45分
伊勢

19:15～19：45
有料
プライベートレッスン
※1レーン使用

日曜日

Aスタジオ

■定員/26名
10：20～
ジャズダンス
初級
45分
鈴木

■定員/26名
11：25～
ボディパンプ
45分
村越 ★

■定員/26名
12：30～
コアトレ＆ストレッチ
45分
松浦

■定員/26名
13：40～
エアロビクス
初中級
45分
小早川

■定員/26名
14：40～
リラックスヨガ
45分
入澤

■定員/26名
15：40～
ボディコンバット
45分
塚本

■定員/26名
16：40～
ボディアタック
45分
村越 ★

■定員/15名
17：45～
SPRINT
30分 村越 ★

19:00 CLOSE

Bスタジオ

■定員/11名
13：20～
フローヨガ
45分
入澤

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

10：15～
キッズ
スイミング
スクール

■定員/30名
14：30～
アクアビクス
30分
太田

■定員/15名
15：10～
クロール初級
30分 太田

20:00 CLOSE

22:30 CLOSE

■6月27日（日）AM9：00～WEB受付開始いたします。
■ご参加の際はプログラム開始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。
■キャンセルの際はプログラム開始30分前までにキャンセルの操作をお願いします。
■バーチャルプログラムは予約不要となりますが、全クラス6名定員とさせて頂きます。
■スタジオへの入室はプログラム開始10分前、もしくはインストラクターの指示があった後ご入室ください。
■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等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。