2021年8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
■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
■定員/30名
20：00～ アクアビクス 初級30分 塚本
■定員/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
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
時間変更
■定員/11名
19：10～ 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
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
■定員/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
15：30～ キッズ 体操 スクール
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 ★
お楽しみレスミルズ 野邉週に実施致します。
■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

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
15：30～ キッズ スイミング スクール
■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 ★

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

19:00 CLOSE

20:00 CLOSE

22:30 CLOSE

■7月25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。