


2022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
泳カアッププログラム
★ 照明演出プログラム
レズミルズバーチャルプログラム

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
📖 初心者安心プログラム
ホームフィット24プログラム


フィットネスガーデン馬橋

月曜日	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日	土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	
<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">プログラム休講日</div>																					<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">プログラム休講日</div>	
10:00																					10:00	
10:30	■定員/30名 10:20～ 太極拳 45分 Kai			■定員/30名 10:30～ 優しいピラティス 機能改善15分	■定員/30名 10:30～ アクアピクス 45分 田辺	■定員/30名 10:20～ リラックスヨガ 45分 太田			■定員/30名 10:30～ いきいき体操 20分	■定員/30名 10:30～ アクアピクス 45分 田辺	■定員/30名 10:20～ 太極拳 45分 松田博			■定員/30名 10:30～ ベーシックヨガ 45分 田口							10:30	
11:00																					11:00	
11:30	■定員/30名 11:25～ コアトレ& ストレッチ 35分 松浦	■定員/11名 11:10～ 温活 リラックスヨガ 45分 藤原			■定員/18名 11:30～ 背泳ぎ (初級) 30分 中村	■定員/30名 11:25～ フラ 45分 澤野	■定員/11名 11:15～ フリースタイル ヨガ 45分 小田原			■定員/30名 11:20～ エアロピクス (初級) 45分 高澤	■定員/11名 11:15～ フリースタイル ヨガ 45分 小田原			■定員/30名 11:35～ コアトレ 45分 田辺	■定員/11名 11:30～ 骨盤 ストレッチ 45分 田口							11:30
12:00																					12:00	
12:30	■定員/30名 12:20～ ボディステップ テック&ショート 45分 田辺	■定員/11名 12:15～ ハタヨガ 45分 北村			■定員/18名 12:10～ 平泳ぎ (中級) 30分 中村	■定員/30名 12:30～ ボディコンパット 45分 中村★			■定員/18名 12:25～ フラ 60分 澤野	■定員/18名 12:25～ パタフライ (初級) 30分 太田	■定員/30名 12:25～ ZUMBA 45分 TAKUYA			■定員/30名 12:40～ コアトレ &ストレッチ 45分 松浦							12:30	
13:00																					13:00	
13:30	■定員/30名 13:25～ ワーク &シェイブ 45分 田辺	■定員/11名 13:30～ アロマヨガ 45分 太田			■定員/18名 13:00～ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	■定員/30名 13:35～ ボディ パンプ 45分 中村★			■定員/30名 13:05～ クロール (中級) 30分 太田	■定員/30名 13:35～ エアロピクス 上級Vol1 60分	■定員/11名 13:30～ RPM 30分 符越★			■定員/30名 13:40～ ボディパンプ 60分 中村★							13:30	
14:00																					14:00	
14:30																					14:30	
15:00																					15:00	
15:30																					15:30	
16:00																					16:00	
16:30																					16:30	
17:00																					17:00	
17:30																					17:30	
18:00																					18:00	
18:30																					18:30	
19:00																					19:00	
19:30																					19:30	
20:00																					20:00	
20:30																					20:30	
21:00																					21:00	
21:30																					21:30	
22:00																					22:00	

22:30 CLOSE

- 6月26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でご参加いただけます。
- 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。
- レッソンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
- ウェープ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。
- 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。

お楽しみレズミルズ野邊に実施致します。

お楽しみレズミルズ野邊にステップ実施致します。

1・3・5週目
⇒ステップ
2・4週目
⇒アタック

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE