


# 2022年9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
 レス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																																	
10:00																																																					
10:30	10:20~ 太陽拳 45分 Kaj				10:20~ リフレッシュヨガ 45分 太田				10:30~ いきいき体操 20分				10:30~ エアロビクス 45分 太田				10:30~ エアロビクス 45分 太田																																				
11:00																																																					
11:30																																																					
12:00																																																					
12:30																																																					
13:00																																																					
13:30																																																					
14:00																																																					
14:30																																																					
15:00																																																					
15:30																																																					
16:00																																																					
16:30																																																					
17:00																																																					
17:30																																																					
18:00																																																					
18:30																																																					
19:00																																																					
19:30																																																					
20:00																																																					
20:30																																																					
21:00																																																					
21:30																																																					
22:00																																																					

プログラム休講日

プログラム休講日

■8月28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。  
■ウェープリングの貸し出しは25時までとなります。  
■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。

22:30 CLOSE