2023年1月～プログラムスケジュール

- 脂肪燃焼プログラム
- 筋力アッププログラム
- 機能改善プログラム
- アクアエクササイズプログラム
- 泳力アッププログラム
- カルチャープログラム
- ★ 照明演出プログラム
- 初心者安心プログラム
- レズミルズバーチャルプログラム
- 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

プログラム休講日

火曜日

Aスタジオ
- 10：20～ エアロビクス（初級） 45分 渡辺（■定員/34名 変更）
- 11：25～ ウォーク＆ジェイブ30分 田辺（■定員/34名 変更）
- 12：10～ ジャズダンス（入門） 45分 碇（■定員/34名）
- 13：15～ ストレッチ 45分 碇（■定員/34名 変更）
- 16：45～ アイドルダンススクール
- 19：20～ ボディバランス 30分 松浦（■定員/15名 変更）
- 20：10～ ボディアタック 45分 村越 ★（■定員/34名）
- 21：15～ ボディパンプ 45分 SEIYA ★（■定員/34名 変更）

Bスタジオ
- 10：20～ 太極拳 45分 Kaj（■定員/15名 変更）
- 11：20～ 温活リラックスヨガ 45分 篠原（■定員/15名 変更）
- 12：20～ ハタヨガ 45分 北村（■定員/15名 変更）
- 13：20～ アロマヨガ 45分 太田（■定員/15名）
- 21：15～ スプリント 30分 村越 ★（■定員/15名 変更）

アクティブフィールド
- 10：30～ 優しいピラティス 腰痛改善15分
- 11：10～ エアロビクス 初級Vol18 45分
- 12：15～ ラテンエアロ 初中級Vol3 45分
- 13：20～ バーニングファイターVol1 40分
- 15：30～ キッズ体操スクール
- 19：40～ ジャズHIPHOP 初中級 45分
- 20：35～ シヴァナンダヨガ 初級 50分

プール
- 10：30～ アクアビクス 30分 土岐（■定員/30名）
- 11：30～ バタフライ（初級） 30分 中村（■定員/18名）
- 12：10～ クロール（中級） 30分 中村（■定員/18名）
- 13：00～ 成人スイミングスクール 初級60分 太田（■有料クラス）
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 20：00～ アクアビクス 30分 太田（■定員/30名）
- 20：40～ スイム1100 45分 太田（■定員/18名）

水曜日

Aスタジオ
- 10：20～ リラックスヨガ 45分 太田（■定員/34名）
- 11：25～ フラ 45分 澤野（■定員/34名）
- 12：30～ ボディコンバット 45分 中村 ★（■定員/34名）
- 13：35～ ボディパンプ 45分 中村 ★（■定員/34名）
- 17：45～ キッズ空手スクール
- 19：30～ エアロビクス（初中級） 60分 渡辺（■定員/34名 変更）
- 20：45～ ボディコンバット 60分 小野寺 ★（■定員/34名 変更）

Bスタジオ
- 11：15～ フリースタイルヨガ 45分 小田原（■定員/15名）
- 12：25～ フラ 60分 澤野（■有料クラス）
- 14：40～ ボディバランス 45分 松浦（■定員/15名 変更）
- 19：50～ GRIT 30分 小野寺 ★（■定員/15名）
- 20：35～ リラックスヨガ 45分 hitomi（■定員/15名）

アクティブフィールド
- 10：30～ いきいき体操 20分
- 11：00～ エアロビクス 中級Vol12 45分
- 13：35～ エアロビクス 上級Vol1 60分
- 15：30～ キッズ体操スクール
- 19：30～ ボディバランス 30分
- 20：15～ ボディコンバット 30分
- 21：00～ ジバム 30分

プール
- 10：30～ アクアビクス 45分 豊田（■定員/30名）
- 12：25～ 平泳ぎ（初級） 30分 スタッフ（■定員/18名）
- 13：05～ 背泳ぎ（中級） 30分 スタッフ（■定員/18名）
- 14：00～ 成人スイミングスクール 60分 土岐（■有料クラス）
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 20：00～ クロール（初級） 30分 土岐（■定員/18名 変更）
- 20：40～ バタフライ（中級） 30分 土岐（■定員/18名 変更）

木曜日

Aスタジオ
- 10：20～ 太極拳 45分 松田博（■定員/34名）
- 11：20～ エアロビクス（初級） 45分 富澤（■定員/34名）
- 12：25～ ZUMBA 45分 TAKUYA（■定員/34名）
- 13：30～ ウェーブヨガ 45分 渡邊（■定員/34名）
- 14：35～ ヨガピラ 45分 渡邊（■定員/34名）
- 19：30～ ボディパンプ 60分 中村 ★（■定員/34名 変更）
- 20：50～ ボディコンバット 60分 新井 ★（■定員/34名 変更）

Bスタジオ
- 11：15～ フリースタイルヨガ 45分 小田原（■定員/15名）
- 12：40～ ボディパンプ 30分 村越 ★（■定員/15名）
- 13：30～ RPM 30分 村越 ★（■定員/15名）
- 19：45～ ボディバランス 45分 新井（■定員/15名 変更）
- 20：50～ RPM 30分 中村 ★（■定員/15名 変更）

アクティブフィールド
- 10：30～ シニアエクササイズ 30分
- 11：15～ 太極拳　剣 50分 松田（■有料クラス）
- 12：20～ 健康体操 30分
- 13：05～ エアロビクス入門 30分
- 13：50～ バレトン 30分
- 15：15～ キッズ体育スクール
- 19：45～ ジャズダンス 初中級 50分
- 20：50～ カラダほぐしストレッチ 30分

プール
- 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～ きれいに美に泳ぐ 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】内田（■有料クラス）
- 15：30～ キッズスイミングスクール

金曜日

プログラム休講日

土曜日

Aスタジオ
- 10：30～ ベーシックヨガ 45分 田口（■定員/34名）
- 11：35～ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｴｱﾛ 45分 小倉（■定員/34名）
- 12：40～ コアトレ＆ストレッチ 45分 松浦（■定員/34名）
- 13：40～ ボディパンプ 60分 中村 ★（■定員/34名）
- 15：00～ お楽しみレスミルズ 60分 レスミルズインストラクター ★（■フロント受付/34名）
- 16：20～ CORE 30分 中村 ★（■定員/34名）
- 17：05～ ボディアタック/月1ボディステップ 45分 田辺（■定員/34名 変更）
- 18：10～ ボディコンバット 30分 遠藤 ★（■定員/34名 変更）

Bスタジオ
- 11：30～ 骨盤ストレッチ 45分 田口（■定員/15名）
- 15:00～ RPM 45分 中村 ★（■フロント受付/15名）
- 17：05～ ボディバランス 30分 中村（■定員/15名 変更）

お楽しみレスミルズ野邉週に実施致します。

お楽しみレスミルズ野邉週にステップ実施致します。

アクティブフィールド
- 10：15～ キッズ体操スクール
- 16：45～ 美脚ヨガ 30分
- 17：30～ ジャズダンス 初中級 40分
- 18：25～ 簡単ストレッチ 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
- 17：55～ おまかせ中級 30分 伊勢（■定員/18名）
- 18：30～ 成人スイミングスクール 45分 伊勢（■有料クラス）
- 19:15～19：45 有料プライベートレッスン ※1レーン使用

20:00 CLOSE

日曜日

Aスタジオ
- 11：00～ コアトレ＆ストレッチ 45分 遠藤（■定員/34名 変更）
- 12：00～ ボディコンバット 30分 遠藤 ★（■定員/34名 変更）
- 12：50～ GRIT 30分 遠藤 ★（■定員/34名 変更）
- 13：40～ エアロビクス 初中級 45分 小早川（■定員/34名）
- 14：40～ リラックスヨガ 45分 入澤（■定員/34名）
- 15：40～ ボディコンバット 60分 新井（■定員/34名 変更）
- 16：55～ ボディアタック 60分 新井 ★（■定員/34名 変更）

Bスタジオ
- 13：30～ フローヨガ 45分 入澤（■定員/15名）

アクティブフィールド
- 10：15～ キッズ体操スクール
- 14：00～ キッズ体育スクール

プール
- 10：15～ キッズスイミングスクール
- 14：30～ アクアビクス 30分 土岐（■定員/30名）
- 15：10～ 背泳ぎ（初級） 30分 土岐（■定員/18名）

19:00 CLOSE

22:30 CLOSE

■12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。
■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。