【確定版】2023年4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

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/34名 変更 10：20～ 太極拳 45分 Kai
- ■定員/34名 11：25～ ウォーク＆シェイプ30分 田辺
- ■定員/34名 12：10～ ジャズダンス（入門） 45分 碇
- ■定員/34名 変更 13：15～ ストレッチ 30分 碇
- ■定員/34名 変更 14：00～ ZUMBA 45分 TAKUYA
- 16：45～ アイドルダンススクール
- ■定員/34名 20：10～ ボディアタック 45分 遠藤 ★
- ■定員/34名 21：15～ ボディパンプ 45分 SEIYA ★

Bスタジオ
- ■定員/15名 11：20～ 温活 リラックスヨガ 45分 篠原
- ■定員/15名 12：20～ ハタヨガ 45分 北村
- ■定員/15名 13：20～ アロマヨガ 45分 太田
- ■定員/15名 19：20～ ボディバランス 30分 松浦

アクティブフィールド
- 15：30～ キッズ体操スクール

プール
- ■定員/30名 変更 10：30～ アクアビクス 30分 田辺
- ■定員/18名 11：30～ 背泳ぎ（初級） 30分 中村
- ■定員/18名 12：10～ 平泳ぎ（中級） 30分 中村
- ■有料クラス 13：00～ 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 30分 太田
- ■定員/18名 20：40～ スイム1100 45分 太田

水曜日

Aスタジオ
- ■定員/34名 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 14：40～ ボディバランス 45分 松浦
- 17：45～ キッズ空手スクール
- ■定員/34名 19：50～ 変更 GRIT 30分 小野寺 ★
- ■定員/34名 20：45～ ボディコンバット 60分 小野寺 ★

Bスタジオ
- ■定員/15名 11：15～ フリースタイルヨガ 45分 小田原
- ■有料クラス 12：25～ フラ 60分 澤野
- ■定員/15名 19：35～ 変更 美軸ラインストレッチ 45分 渡辺
- ■定員/15名 20：35～ リラックスヨガ 45分 hitomi

アクティブフィールド
- 15：30～ キッズ体操スクール

プール
- ■定員/18名 変更 11：00～ スイム1000 45分 土岐
- ■定員/18名 変更 12：25～ バタフライ（初級） 30分 松本
- ■定員/18名 変更 13：05～ クロール（中級） 30分 松本
- ■有料クラス 変更 14：00～ 成人スイミングスクール 60分 土岐
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- ■定員/18名 変更 20：00～ 背泳ぎ（中級） 30分 石川
- ■定員/18名 変更 20：40～ 平泳ぎ（初級） 30分 石川

木曜日

Aスタジオ
- ■定員/34名 変更 10：20～ 太極拳 45分 Kai
- ■定員/34名 変更 11：20～ エアロビクス（初級） 45分 豊田
- ■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 45分 新井 ★

Bスタジオ
- ■定員/15名 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 遠藤 ★
- ■定員/15名 13：30～ ボディコンバット 30分 遠藤 ★
- ■定員/15名 19：45～ ボディバランス 45分 新井
- ■定員/15名 20：50～ RPM 30分 中村 ★

アクティブフィールド

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～ きれいに綺に泳ぐ 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 内田
- ■定員/18名 変更 13：30～ おまかせ初級 45分 石川
- 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
- ■定員/34名 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 ★
- ■フロント受付/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 ★
- ■定員/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 18：10～ ボディコンバット 30分 遠藤 ★

お楽しみレズミルズ野邉週にステップ実施致します。

Bスタジオ
- ■定員/15名 11：30～ 骨盤ストレッチ 45分 田口
- ■フロント受付/15名 15:00～ RPM 45分 中村 ★
- ■定員/15名 17：05～ 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

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/18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

20:00 CLOSE

日曜日

Aスタジオ
- ■定員/34名 11：00～ コアトレ＆ストレッチ 45分 遠藤
- ■定員/34名 12：00～ ボディパンプ 30分 遠藤 ★
- ■定員/34名 12：50～ GRIT 30分 遠藤 ★
- ■定員/34名 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 45分 新井 ★

Bスタジオ
- ■定員/15名 13：30～ 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

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 土岐
- ■定員/18名 15：10～ クロール（初級） 30分 土岐

19:00 CLOSE

- ■3月25日（土）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。
- ■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。