2023年6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
- 10：20～ 太極拳 45分 Kai（募定員/34名）
- 11：20～ ステップ（初級） 45分 入澤（募定員/34名）
- 12：20～ ジャズダンス（入門） 45分 菅（募定員/34名）
- 13：20～ ウォーク&シェイプ 30分 田辺（募定員/34名）
- 14：10～ ZUMBA 45分 TAKUYA（募定員/34名）
- 16：45～ アイドルダンス スクール
- 20：10～ ボディアタック 45分 遠藤 ★（募定員/34名）
- 21：15～ ボディパンプ 30分 SEIYA ★（募定員/34名 変更）

Bスタジオ
- 10：20～ ピラティス 45分 入澤（募定員/15名）
- 11：20～ 遠藤 リラックスヨガ 45分 藤原（募定員/15名）
- 12：20～ ハタヨガ 45分 北村（募定員/15名）
- 13：20～ アロマヨガ 45分 太田（募定員/15名）
- 19：20～ ボディバランス 30分 松浦（募定員/15名）

アクティブフィールド
- 11：15～ ストレッチ 30分 スタッフ（募定員/15名）
- 15：30～ キッズ体操スクール

サーキット
- 10：15～ サーキット 45分 スタッフ（募定員/32名）
- 12：15～ サーキット 45分 スタッフ
- 14：00～ FREEタイム

プール
- 10：30～ アクアビクス 45分 田辺（募定員/32名）
- 11：30～ 青池さ（初級） 30分 中村（募定員/20名）
- 12：10～ 平塚さ（中級） 30分 中村（募定員/20名）
- 13：00～ 成人スイミングスクール 初級60分 太田（募有料クラス）
- 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（募定員/32名）
- 20：40～ スイム1100 45分 太田（募定員/20名）

22:30 CLOSE

水曜日

Aスタジオ
- 10：20～ 骨盤ストレッチ 45分 小倉（募定員/34名）
- 11：25～ フラ 45分 澤野（募定員/34名）
- 12：30～ ボディコンバット 45分 中村 ★（募定員/34名）
- 13：35～ ボディパンプ 45分 中村 ★（募定員/34名）
- 14：40～ ボディバランス 45分 松浦（募定員/34名）
- 17：45～ キッズ空手スクール
- 19：50～ GRIT 30分 小野寺 ★（募定員/34名）
- 20：45～ ボディコンバット 60分 小野寺 ★（募定員/34名）

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

アクティブフィールド
- 15：30～ キッズ体操スクール

サーキット
- 10：15～ サーキット 45分 スタッフ（募定員/32名）
- 12：15～ サーキット 45分 スタッフ
- 13：15～ ストレッチ 30分 スタッフ（募定員/15名）
- 14：00～ FREEタイム

プール
- 11：15～ スイム1000 45分 土岐（募定員/20名）
- 12：25～ バタフライ（初級） 30分 牧本（募定員/20名）
- 13：05～ クロール（中級） 30分 牧本（募定員/20名）
- 14：00～ 成人スイミングスクール 60分 土岐（募有料クラス）
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 20：00～ 青池さ（中級） 30分 石川（募定員/20名）
- 20：40～ 平塚さ（初級） 30分 石川（募定員/20名）

木曜日

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

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

アクティブフィールド

サーキット
- 11：15～ サーキット 45分 スタッフ（募定員/32名）
- 14：00～ FREEタイム

プール
- 10：30～ ウォーキング&ほぐしてのクロール 初級 45分 内田（募有料クラス）
- 11：30～ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田（募有料クラス）
- 12:25～ 有料 プライベートレッスン ※1レーン使用 内田（募有料クラス）
- 13：30～ おまかせ初級 45分 石川（募定員/20名）
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 20：00～ バタフライ（中級） 30分 太田（募定員/20名）
- 20：40～ フィンスイム 45分 太田（募定員/20名）

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（募定員/34名）
- 11：35～ コンビネーションエアロ 45分 小倉（募定員/34名）
- 12：40～ コアトレ&ストレッチ 45分 松浦（募定員/34名）
- 13：40～ ボディパンプ 60分 中村 ★（募定員/34名）
- 15：00～ ボディコンバット 60分 中村 ★（募定員/34名 変更）
- 16：20～ CORE 30分 中村 ★（募定員/34名）
- 17：05～ ボディステップ/ボディアタック 45分 田辺（募定員/34名 変更）
- 18：10～ ボディコンバット 30分 遠藤 ★（募定員/34名）

第1・3・5週 ⇒ボディステップ
第2・4週 ⇒ボディアタック

Bスタジオ
- 11：30～ 骨盤ストレッチ 45分 田口（募定員/15名）
- 17：05～ ボディバランス 30分 中村 ★（募定員/15名）

アクティブフィールド
- 10：15～ キッズ体操スクール

サーキット
- 10：15～ FREEタイム

プール
- 10：15～ キッズスイミングスクール
- 14：00～ 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 伊角（募定員/20名）
- 18：30～ 成人スイミングスクール 45分 伊角（募有料クラス）
- 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 YUMA（募定員/34名 変更）
- 12：10～ ボディパンプ 60分 YUMA ★（募定員/34名 変更）
- 13：40～ エアロビクス 初中級 45分 小早川（募定員/34名）
- 14：40～ リラックスヨガ 45分 入澤（募定員/34名）
- 15：40～ ボディコンバット 60分 新井（募定員/34名）
- 16：55～ ボディアタック 45分 新井 ★（募定員/34名）

Bスタジオ
- 13：30～ フローヨガ 45分 入澤（募定員/15名）

アクティブフィールド
- 10：15～ キッズ体操スクール

サーキット
- 10：15～ FREEタイム

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（募定員/32名）
- 15：10～ クロール（初級） 30分 土岐（募定員/20名）

19:00 CLOSE

■5月25日（木）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５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。
　なお、アクティブフィールド、4階サーキットプログラムにつきましてはご予約は不要です。
■キャンセルの際はプログラム開始１５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。