2023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　泳力アッププログラム　★ 照明演出プログラム
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

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 Kaj
- 11:20～ ステップ（初級） 45分 入澤
- 12:20～ ジャズダンス（入門） 45分 優
- 13:20～ ウォーク&シェイプ 30分 田辺
- 14:10～ ZUMBA 45分 TAKUYA
- 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 ★
- 21:15～ ボディパンプ 30分 SEIYA ★

Bスタジオ

- 10:20～ ピラティス 45分 入澤
- 11:20～ 遠近リラックスヨガ 45分 篠原
- 12:20～ ハタヨガ 45分 北村
- 13:20～ アロマヨガ 45分 太田
- 19:20～ ボディバランス 30分 松浦

アクティブフィールド

- 11:15～ ストレッチ 30分 スタッフ
- 15:30～ キッズ体操スクール
- 14:00～ FREEタイム

サーキット

- 10:15～ サーキット 45分 スタッフ
- 12:15～ サーキット 45分 スタッフ

プール

- 10:30～ アクアビクス 45分 田辺
- 11:30～ クロール（初級） 30分 中村
- 12:10～ バタフライ（中級） 30分 中村
- 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
- 20:00～ アクアビクス 30分 太田
- 20:40～ スイム1100 45分 太田

水曜日

Aスタジオ

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

Bスタジオ

- 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
- 19:35～ 美輪ラインストレッチ 45分 渡辺
- 20:35～ リラックスヨガ 45分 hitomi

アクティブフィールド

- 13:15～ ストレッチ 30分 スタッフ
- 15:30～ キッズ体操スクール
- 14:00～ FREEタイム

サーキット

- 10:15～ サーキット 45分 スタッフ
- 12:15～ サーキット 45分 スタッフ

プール

- 11:15～ スイム1000 45分 土岐
- 12:25～ 平泳ぎ（初級） 30分 牧本
- 13:05～ 背泳ぎ（中級） 30分 牧本
- 有料クラス 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
- 20:00～ バタフライ（初級） 30分 石川
- 20:40～ クロール（中級） 30分 石川

木曜日

Aスタジオ

- 10:20～ 太極拳 45分 Kaj
- 11:20～ エアロビクス（初級） 45分 豊田
- 12:25～ ZUMBA 45分 TAKUYA
- 13:30～ ウェーブヨガ 45分 渡邉
- 14:35～ ヨガピラ 45分 渡邉
- 19:30～ ボディパンプ 60分 中村 ★
- 20:50～ ボディコンバット 45分 新井 ★

Bスタジオ

- 11:15～ フリースタイルヨガ 45分 小田原
- 12:30～ ボディパンプ 30分 遠藤 ★
- 13:20～ RPM 45分 遠藤 ★
- 19:45～ ボディバランス 45分 新井
- 20:50～ RPM 30分 中村 ★

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

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～ きれいに速く泳ぐ 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
- 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
- 20:00～ 背泳ぎ（初級） 30分 太田
- 20:40～ フィンスイム 45分 太田

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

Bスタジオ

- 11:30～ 骨盤ストレッチ 45分 田口
- 17:05～ ボディバランス 30分 中村 ★
- 第1・3・5週 ⇒ボディステップ
- 第2・4週 ⇒ボディアタック

アクティブフィールド

- 10:15～ キッズ体操スクール
- 10:15～ FREEタイム

サーキット

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

Bスタジオ

- 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

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
- 15:10～ 平泳ぎ（中級） 30分 土岐

19:00 CLOSE

22:30 CLOSE

■8月29日（火）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。