# 2025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

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**
- 新宿島/34名 10：20～ 太極拳 45分 Kai
- 新宿島/34名 11：20～ ステップ（初中級）45分 入澤
- 新宿島/34名 12：20～ ジャズダンス（入門）45分 坂
- 新宿島/34名 13：20～ アロマヨガ 45分 太田
- 新宿島/34名 20：15～ UBOUND45 45分 ★ 櫛竹 （変更）
- 新宿島/34名 21：15～ ボディアタック 30分 遠藤 ★

**Bスタジオ**
- 新宿島/15名 10：20～ ピラティス 45分 入澤
- 新宿島/15名 11：20～ 重医 リラックスヨガ 45分 櫛原
- 新宿島/15名 12：20～ ハタヨガ 45分 北村
- 新宿島/15名 20：25～ RPM 30分 ★ 遠藤

**アクティブフィールド**
- 新宿島/15名 11：00～ ストレッチ 30分 スタッフ
- 新宿島/15名 12：20～ ストレッチ 30分 スタッフ
- 15：30～ キッズ体操スクール

**サーキット**
- 新宿島/32名 10：20～ サーキット 30分 スタッフ
- 新宿島/32名 11：40～ サーキット 30分 スタッフ
- 14：00～ FREEタイム

**プール**
- 新宿島/34名 10：30～ アクアビクス 45分 田辺
- 新宿島/22名 11：30～ （変更） バタフライ（初級）30分 石川
- 新宿島/22名 12：10～ クロール（中級）30分 石川
- 貸切クラス 13：00～ 成人スイミングスクール 初級60分 土板
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 新宿島/34名 20：00～ アクアビクス 30分 土板

## 水曜日

**Aスタジオ**
- 新宿島/34名 10：20～ リラックスヨガ 45分 hitomi
- 新宿島/34名 11：25～ フラ 45分 薄野
- 新宿島/34名 12：30～ （変更） ボディコンバット 45分 遠藤 ★
- 新宿島/34名 13：35～ （変更） ボディパンプ 45分 遠藤 ★
- 新宿島/34名 14：40～ ボディバランス 45分 hitomi
- 新宿島/34名 19：50～ ボディパンプ 45分 遠藤 ★
- 新宿島/34名 20：50～ ボディコンバット 45分 遠藤 ★

**Bスタジオ**
- 貸切クラス 12：25～ フラ 60分 薄野
- 新宿島/15名 13：40～ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 櫛川
- 新宿島/15名 19：35～ 美姿ラインストレッチ 45分 渡辺

**アクティブフィールド**
- 新宿島/15名 11：00～ ストレッチ 30分 スタッフ
- 新宿島/15名 12：20～ ストレッチ 30分 スタッフ
- 15：30～ キッズ体操スクール

**サーキット**
- 新宿島/32名 10：20～ サーキット 30分 スタッフ
- 新宿島/32名 11：40～ サーキット 30分 スタッフ
- 14：00～ FREEタイム

**プール**
- 新宿島/22名 11：40～ （変更） 背泳ぎ（初級）30分 太田
- 新宿島/22名 12：20～ （変更） 平泳ぎ（中級）30分 太田
- 貸切クラス 14：00～ 成人スイミングスクール 60分 太田
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 新宿島/22名 20：00～ （変更） 平泳ぎ（初級）30分 石川
- 新宿島/22名 20：40～ （変更） バタフライ（中級）30分 石川

## 木曜日

**Aスタジオ**
- 新宿島/34名 10：20～ ボディバランス 45分 hitomi
- 新宿島/34名 11：20～ エアロビクス 45分 藍田
- 新宿島/34名 12：25～ ZUMBA 45分 TAKUYA
- 新宿島/34名 13：30～ ウェーブヨガ 45分 遠藤
- 新宿島/34名 14：35～ ヨガパラ 45分 遠藤
- 新宿島/28名 19：30～ UBOUND45＋エレメント 60分 中畑 ★
- 新宿島/34名 20：50～ ボディコンバット 45分 acra ★

**Bスタジオ**
- 新宿島/15名 12：30～ ボディパンプ 30分 土板 ★
- 新宿島/15名 13：20～ SPRINT 30分 土板
- 新宿島/15名 21：00～ SPRINT 30分 渡辺 ★

**アクティブフィールド**
- 新宿島/15名 11：55～ ストレッチ 30分 スタッフ

**サーキット**
- 新宿島/32名 11：15～ サーキット 30分 スタッフ
- 14：00～ FREEタイム

**プール**
- 貸切クラス 10：30～ ウォーキング&はじめてのクロール 初級 45分 内田
- 貸切クラス 11：25～ 皆でいっしょに泳ぐ 中級 45分 内田
- 貸切クラス 12：15～ 専用 プライベートレッスン ※1レーン使用 内田
- 新宿島/22名 13：30～ おまかせ初級 45分 太田
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 新宿島/22名 20：00～ （変更） 背泳ぎ（初級）30分 太田
- 新宿島/34名 20：15～ HIPHOPダンス 45分 CHII

## 金曜日

**Aスタジオ**
- 新宿島/34名 10：20～ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 薄野
- 新宿島/34名 11：20～ コアトレ&ストレッチ 45分 スタッフ
- 新宿島/34名 12：20～ （変更） ボディパンプ 30分 遠藤 ★
- 新宿島/34名 13：05～ （変更） ボディコンバット 30分 遠藤 ★
- 新宿島/28名 13：55～ （変更） UBOUND30 30分 遠藤
- 15：45～ キッズHIP-HOPダンススクール

**Bスタジオ**

**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**
- 新宿島/32名 12：15～ サーキット 30分 スタッフ
- 14：00～ FREEタイム

**プール**
- 10：00～ 幼稚園スイミング【5コース使用】 ※会員利用時間 13：30～
- 15：30～ キッズスイミングスクール

## 土曜日

**Aスタジオ**
- 新宿島/34名 10：30～ 骨盤ストレッチ 45分 小倉
- 新宿島/34名 11：30～ ｺﾋﾞﾄﾞｴｱｶﾞ エアロ 45分 小倉
- 新宿島/34名 12：30～ コアトレ&ストレッチ 40分 スタッフ
- 新宿島/34名 13：25～ （変更） ボディパンプ 60分 遠藤 ★
- 新宿島/34名 14：45～ （変更） ボディコンバット 60分 遠藤 ★
- 新宿島/28名 19：05～ （変更） UBOUND30＋エレメント 45分 土板

**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～ 専用 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
- 新宿島/22名 17：55～ おまかせ中級 30分 伊藤
- 貸切クレア 18：30～ 成人スイミングスクール 45分 伊藤
- 19：15～19：45 専用 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**
- 新宿島/34名 11：20～ （変更） コアトレ&ストレッチ 45分 MONA
- 新宿島/34名 12：20～ （変更） ボディパンプ 60分 MONA ★
- 新宿島/34名 13：40～ エアロビクス 初中級 45分 小早川
- 新宿島/34名 14：40～ リラックスヨガ 45分 入澤
- 新宿島/34名 15：40～ ボディコンバット 60分 新井 ★
- 新宿島/34名 16：55～ ボディアタック 45分 新井

**Bスタジオ**
- 新宿島/15名 13：30～ フローヨガ 45分 入澤
- 新宿島/15名 14：40～ SPRINT 30分 土板 ★

**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
- 新宿島/34名 14：30～ アクアビクス 30分 太田
- 新宿島/22名 15：10～ （変更） 平泳ぎ（初級）30分 太田
- 新宿島/22名 15：50～ （変更） 背泳ぎ（中級）30分 太田

19:00 CLOSE

22:30 CLOSE

■WEB予約は１２月２８日 AM９：００～受付開始となり、
以降の月におきましても毎月２８日 AM９：００～受付開始です。
■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。