2025年9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 10：20～ 太極拳 45分 Kai
- ■定員/34名 11：20～ ステップ（初中級）45分 入澤
- ■定員/34名 12：20～ ジャズダンス（入門）45分 俊
- ■定員/34名 13：20～ アロマヨガ 45分 太田
- ■定員/34名 19：20～ バレトン 30分 植村
- ■定員/34名 20：30～ ボディアタック 60分 小田長　知美 ★

Bスタジオ
- ■定員/15名 10：20～ ピラティス 45分 入澤
- ■定員/15名 11：20～ 最高リラックスヨガ 45分 篠原
- ■定員/15名 12：20～ ハタヨガ 45分 北村
- ■定員/15名 20：05～ バランスコーディネーション 45分 植村

アクティブフィールド
- ■定員/15名 11：00～ ストレッチ 30分 スタッフ
- ■定員/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
- 14：00～ FREEタイム

サーキット
- ■定員/16名 10：20～ サーキット 30分 スタッフ
- ■定員/16名 11：40～ サーキット 30分 スタッフ

プール
- ■定員/34名 10：30～ アクアビクス 45分 田辺
- ■定員/22名 11：30～ クロール（初級）30分 松本
- ■定員/22名 12：10～ 背泳ぎ（中級）30分 松本
- ■有料クラス 13：00～ 成人スイミングスクール 初級60分 土岐
- 14：00～ 成人スイミングスクール 初級60分 松本
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- ■定員/34名 20：00～ アクアビクス 30分 土岐
- ■定員/22名 20：40～ スイム1100 45分 土岐

水曜日

Aスタジオ
- ■定員/34名 10：20～ リラックスヨガ 45分 hitomi
- ■定員/34名 11：20～ 薄野
- ■定員/34名 12：30～ ボディコンバット 45分 石川 ★
- ■定員/34名 13：35～ ボディパンプ 45分 MONA ★
- ■定員/34名 14：40～ ボディバランス 45分 hitomi
- ■定員/34名 20：10～ ボディコンバット 60分 SATO ★

Bスタジオ
- ■有料クラス 12：20～ フラ 45分 薄野
- ■定員/15名 13：40～ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 相川
- ■定員/15名 19：30～ 美脚ラインストレッチ 45分 渡辺

アクティブフィールド
- ■定員/15名 11：00～ ストレッチ 30分 スタッフ
- ■定員/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
- ■定員/16名 10：20～ サーキット 30分 スタッフ
- ■定員/16名 11：40～ サーキット 30分 スタッフ
- 14：00～ FREEタイム

プール
- ■定員/22名 11：40～ 平泳ぎ（初級）30分 太田
- ■定員/22名 12：20～ バタフライ（中級）30分 太田
- ■有料クラス 13：00～ 成人スイミングスクール 60分 太田
- 14：00～ 成人スイミングスクール 60分 松本
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- ■定員/22名 20：00～ クロール（初級）30分 石川
- ■定員/22名 20：40～ 平泳ぎ（中級）30分 石川

木曜日

Aスタジオ
- ■定員/34名 10：20～ ハタヨガ 45分 hitomi
- ■定員/34名 変更 11：20～ ステップ（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/28名 19：40～ UBOUND45 45分 中畑 ★
- ■定員/34名 20：40～ ボディアタック 30分 つぐみ ★

Bスタジオ
- ■定員/15名 12：30～ ボディパンプ 30分 土岐 ★
- ■定員/15名 13：20～ SPRINT 30分 土岐 ★
- ■定員/15名 21：25～ SPRINT 30分 つぐみ ★

アクティブフィールド
- ■定員/15名 11：50～ ストレッチ 30分 スタッフ
- 14：00～ FREEタイム

サーキット
- ■定員/16名 11：15～ サーキット 30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 11：25～ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田
- ■有料クラス 12:15～ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用 内田
- ■定員/22名 14：30～ おまかせ初級 45分 太田
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- ■定員/22名 20：00～ バタフライ（初級）30分 太田
- ■定員/10名 20：40～ フィンスイム 45分 太田

金曜日

Aスタジオ
- ■定員/34名 10：20～ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 羽野
- ■定員/34名 11：20～ コアトレ&ストレッチ 45分 スタッフ
- ■定員/34名 12：20～ ボディパンプ 30分 ★ TSUKASA
- ■定員/34名 13：05～ ボディコンバット 60分 TSUKASA ★
- 15：45～ キッズHIP-HOPダンススクール
- ■定員/34名 20：15～ HIPHOPダンス 45分 CHIII

Bスタジオ
- ■定員/15名 20：30～ ボディパンプ 30分 土岐 ★
- ■定員/15名 21：15～ SPRINT 30分 土岐 ★

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
- ■定員/16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（6コース使用） ※会員別用時間 13：30～
- 15：30～ キッズスイミングスクール

土曜日

Aスタジオ
- ■定員/34名 10：30～ 骨盤ストレッチ 45分 小倉
- ■定員/34名 11：30～ コンディショニングエアロ 45分 小倉
- ■定員/34名 12：30～ リラックスヨガ 40分 篠原
- ■定員/34名 13：25～ ボディパンプ 60分 青藤　航 ★
- ■定員/34名 14：40～ ボディコンバット 60分 青藤　航 ★
- ■定員/28名 16：00～ UBOUND45 45分 土岐 ★

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
- ■定員/22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 10：20～ コアトレ&ストレッチ 40分 MONA
- ■定員/34名 11：15～ ボディパンプ 60分 MONA ★
- ■定員/34名 12：30～ ボディバランス 45分 MONA
- ■定員/34名 変更 13：35～ エアロビクス 初中級 45分 小平川
- ■定員/34名 変更 14：35～ 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 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
- ■定員/15名 14：40～ SPRINT 30分 土岐 ★

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
- ■定員/34名 14：30～ アクアビクス 30分 太田
- ■定員/22名 15：10～ 背泳ぎ（初級）30分 太田
- ■定員/22名 15：50～ クロール（中級）30分 太田

19:00 CLOSE

■WEB予約は8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の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。