2025年12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 泳カアッププログラム ★ 照明演出プログラム フィットネスガーデン馬橋 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 筋力アッププログラム 月曜日 水曜日 金曜日 土曜日 木曜日 アクティブ サーキット プール Aスタジオ Bスタジオ アクティブ フィールド サーキット プール Aスタジオ Bスタジオ アクティブ サーキット ブール Aスタジオ Bスタジオ アクティブ サーキット ブール Aスタジオ Bスタジオ アクティブ サーキット ブール Aスタジオ Bスタジオ Aスタジオ Bスタジオ アクティブ サーキット ブール ■定員/34名 ■定員/16名 ■定員/16名 ■定員/34名 定員/34名 ■定員/34名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ 10:20~ ユニパーサル ヨガ EARTH 45分 河野 10:20~ コアトレ& ストレッチ 40分 MONA 10:20〜 ハタヨガ 45分 hitomi ■定員/34名 ■定員/34名 ■定量/34名 ■定員/34名 定員/34名 11:15~ サーキット 30分 スタッフ ■有料クラス 定員/34名 11:30 1:30 11:20~ コアトレ& ストレッチ 45分 スタッフ 11:15〜 ポディパンブ 60分 MONA ■定員/16名 10:15~ キッズ スイミング スクール 11:40~ サーキット 30分 スタッフ 内田 12:00 12:00 ■定員/16名 ■有料クラス ■定員/34名 松本 12:15~ サーキット 30分 スタッフ 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ 12:20~ 背泳ぎ (中級) 30分 太田 定員/34名 ■定員/34名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ 12:30 12:20~ ■定員/34名 ■定員/22名 12:30~ ボディパンプ 30分 土岐 ★ 12:30〜 Jラックスヨカ 40分 篠原 M 澤野 ■有我クラフ 13:00 10:15~ 13:00 13:00-■定員/34名 13:20~ ボディ コンパット 30分★ ■有料クラ ■定員/34名 ■定員/15名 13:30 13:30 13:25~ SPRINT 30分 土岐 ★ ■定員/34名 13:20~ アロマヨガ 45分 太田 太田 10:15~ 14:00 60分 14:00 14:10~ UBOUND30 30分 土板 ★ 成人 スイミンク スクール 初中級 60分 太田 ■定員/22名 14:30 10:15~ 定員/34名 ■定員/34名 ■定員/34名 定員/15名 FREE タイム ■定員/34名 14:35~ リラックス ヨガ 45分 入澤 松本 15:00 15:30 クアピクス 30分 太田 ■定員/34名 ■定員/28名 ■定員/22名 16:00 16:30 15:30~ キッズ スイミング スクール ■定員/34名 15:30~ 15:30~ 15:30~ 15:30~ 15:30~ 講 キッズ スイミング スクール キッズ スイミング スクール キッズ スイミング スクール 14:00~ 14:00~ 14:00~ 14:00~ 7:30 FREE タイム FREE タイム 15:45~ ■定員/22名 18:00 ■有料クラス 18:30 18:30 18:45~ 18:45~ 18:45~ 伊勢 ■定員/34名 ジュニア マスターズ スクール ジュニア マスターズ スクール ジュニア マスターズ スクール ■定員/15名 19:30 19:00 CLOSE ■定員/28名 20:00 CLOSE 20:00 ■WEB予約は11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。 ■スタシ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 ■定員/15名 30分 20:10~ ボディ コンパット 45分 石川 ■定員/22名 ■定員/10名 20:30 ■定員/22名 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。
□ブールレッスンは、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。 ■定員/15名 21:15~ UBOUND30 30分 つぐみ ★ 21:20~ SPRINT 30分 土板 ★ 21:30 21:30 21:25~ SPRINT 30分 つぐみ★ 22:00 22:00 22:30 CLOSE