# 2026年1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

プログラム休講日

## 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（■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 彼（■定員/34名）
- 13：20～ アロマヨガ 45分 太田（■定員/34名）
- 19：20～ ヨガ 30分 立原（■定員/34名 変更）
- 20：20～ UBOUND30 30分 つくみ（■定員/28名 変更）
- 21：05～ ボディコンバット 45分 石川★（■定員/34名 変更）

**Bスタジオ**
- 10：20～ ピラティス 45分 入澤（■定員/15名）
- 11：20～ 美尻リラックスヨガ 45分 篠原（■定員/15名）
- 12：20～ ハタヨガ 45分 北村（■定員/15名）
- 20：05～ 骨盤ストレッチ 45分 立原（■定員/15名 変更）

**アクティブフィールド**
- 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（■定員/15名）
- 15：30～ キッズ体操スクール
- 14：00～ FREEタイム

**サーキット**
- 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（■定員/16名）

**プール**
- 10：30～ アクアビクス 45分 田辺（■定員/34名）
- 11：30～ 成人スイミングスクール 初級60分 松本（■有料クラス）
- 12：40～ 平泳ぎ（初級）45分 松本（■定員/22名 変更）
- 13：30～ 成人スイミングスクール 中級60分 松本（■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 土岐（■定員/34名）
- 20：40～ スイムトレーニング 45分 土岐（■定員/22名）

## 水曜日

**Aスタジオ**
- 10：20～ リラックスヨガ 45分 hitomi（■定員/34名）
- 11：20～ フラ 45分 薄野（■定員/34名）
- 12：30～ ZUMBA 45分 中道★（■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（■定員/34名）

**Bスタジオ**
- 12：20～ フラ 45分 薄野（■有料クラス）
- 13：50～ ヨガポールストレッチ 30分 スタッフ（■定員/15名 変更）
- 19：30～ 美脚ラインストレッチ 45分 渡辺（■定員/15名）

**アクティブフィールド**
- 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（■定員/15名）
- 15：30～ キッズ体操スクール

**サーキット**
- 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（■定員/16名）
- 14：00～ FREEタイム

**プール**
- 11：40～ 背泳ぎ（初級）30分 太田（■定員/22名）
- 12：20～ クロール（中級）30分 太田（■定員/22名 変更）
- 13：00～ 成人スイミングスクール 初級60分 太田（■有料クラス）
- 14：00～ 成人スイミングスクール 中級60分 松本（■有料クラス）
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 18：45～ ジュニアマスターズスクール
- 20：30～ おまかせ初級 45分 石川（■定員/22名）

## 木曜日

**Aスタジオ**
- 10：20～ ハタヨガ 45分 hitomi（■定員/34名）
- 11：20～ アロマヨガ 45分 hitomi（■定員/34名 変更）
- 12：30～ エアロビクス（初中級）45分 小倉（■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/34名）
- 19：40～ UBOUND45 45分 中畑★（■定員/28名）
- 20：40～ ボディアタック 30分 つくみ★（■定員/34名）

**Bスタジオ**
- 12：30～ ボディパンプ 30分 土岐★（■定員/15名）
- 13：25～ SPRINT 30分 土岐★（■定員/15名）
- 21：25～ SPRINT 30分 つくみ★（■定員/15名）

**アクティブフィールド**
- 11：50～ ストレッチ 30分 スタッフ（■定員/15名）

**サーキット**
- 11：15～ サーキット 30分 スタッフ（■定員/16名）
- 14：00～ FREEタイム

**プール**
- 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～ 若がいに美に泳ぐ 中級 45分 内田（■有料クラス 変更）
- 12：30～ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用 内田（■有料クラス 変更）
- 14：30～ おまかせ初級 45分 太田（■定員/22名）
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 18：45～ ジュニアマスターズスクール
- 20：30～ フィンスイム 45分 太田（■定員/10名）

## 金曜日

**Aスタジオ**
- 10：20～ ラジオ体操 5分（予約不要 変更）
- 10：35～ ヨガポールストレッチ 30分 スタッフ（■定員/34名 変更）
- 11：20～ コアトレ&ストレッチ 45分 スタッフ（■定員/34名）
- 12：30～ ボディパンプ 30分 土岐★（■定員/34名）
- 13：20～ ボディコンバット 30分 石川★（■定員/34名）
- 14：10～ UBOUND30 30分 土岐★（■定員/28名）
- 20：15～ 通常わりレッスン 30分 スタッフ（■定員/34名）
- 21：05～ アロマヨガ 45分 hitomi（■定員/34名）

**Bスタジオ**
- 15：45～ キッズHIP-HOPダンススクール
- 20：15～ HIPHOPダンス 45分 CHII★（■定員/15名）

**アクティブフィールド**

**サーキット**
- 12：15～ サーキット 30分 スタッフ（■定員/16名）
- 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）※会員利用時間 13：30～
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- 18：45～ ジュニアマスターズスクール

## 土曜日

**Aスタジオ**
- 10：30～ 腰痛改善ストレッチ 45分 MIHO（■定員/34名）
- 11：30～ SALSATONE® （サルセーション）45分 MIHO（■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 齊藤 凱★（■定員/34名）
- 14：40～ ボディコンバット 60分 齊藤 凱★（■定員/34名）
- 16：00～ UBOUND45 45分 土岐★（■定員/28名）
- 17：00～ ヨガポールストレッチ 30分 スタッフ（■定員/34名 変更）

**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 伊勢（■定員/22名）
- 18：30～ 成人スイミングスクール 45分 伊勢（■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**
- 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）
- 13：35～ エアロビクス 初中級 45分 小琴川（■定員/34名）
- 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&田村★（■定員/34名）

**Bスタジオ**
- 13：30～ フローヨガ 45分 入澤（■定員/15名）
- 14：40～ SPRINT 30分 土岐★（■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～ 成人スイミングスクール 初中級 60分 太田（■有料クラス）
- 15：15～ アクアビクス 30分 太田（■定員/34名）
- 16：00～ バタフライ（中級）45分 太田（■定員/22名 変更）

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。