2026年4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
- ■定員/34名 10：20～ 太極拳 45分 Kaj 🔰
- ■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 碇
- ■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/28名 20：20～ UBOUND30 30分 つぐみ 🔰
- ■定員/34名 変更 21：05～ ボディパンプ 45分 MONA ★（偶数週 ボディパンプヘビー となります。）

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～ 温活リラックスヨガ 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

アクティブフィールド
- 9：55～12：15 ストレッチ スタッフ 調整中
- 15：30～ キッズ体操スクール

サーキット
- 9：30～12：00 サーキット スタッフ 調整中
- 14：00～ FREEタイム

プール
- ■定員/34名 10：30～ アクアピクス 45分 田辺 🔰
- ■有料クラス 11：30～ 成人スイミングスクール 初級60分 松本
- ■定員/22名 変更 12：40～ クロール（初級） 45分 松本
- ■有料クラス 13：30～ 成人スイミングスクール 中級60分 松本
- 15：30～ キッズスイミングスクール
- ■定員/34名 20：00～ アクアピクス 30分 土岐
- ■定員/22名 20：40～ スイムトレーニング 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～ フラ 45分 澤野
- ■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

Bスタジオ
- ■有料クラス 12：20～ フラ 45分 澤野
- ■定員/15名 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～ ポールストレッチ 30分 スタッフ 🔰

アクティブフィールド
- 9：55～12：15 ストレッチ スタッフ 調整中
- 15：30～ キッズ体操スクール

サーキット
- 9：30～12：00 サーキット スタッフ 調整中
- 14：00～ FREEタイム

プール
- ■定員/22名 変更 11：40～ バタフライ（初級） 30分 太田
- ■定員/22名 変更 12：20～ 平泳ぎ（中級） 30分 太田
- ■有料クラス 13：00～ 成人スイミングスクール 初級60分 太田
- 14：00～ 成人スイミングスクール 中級60分 松本
- 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
- ■定員/22名 20：30～ おまかせ初級 45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 11：20～ アロマヨガ 45分 hitomi 🔰
- ■定員/34名 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 渡邉 🔰
- ■定員/34名 14：35～ ヨガピラ 45分 渡邉 🔰
- ■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 13：25～ 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
- 9：55～12：15 ストレッチ スタッフ 調整中

サーキット
- 9：30～12：00 サーキット スタッフ 調整中
- 14：00～ FREEタイム

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～ きれいに楽に泳ぐ 中級 45分 内田
- ■有料クラス 12：30～ 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
- 18：45～ ジュニアマスターズスクール
- ■定員/10名 20：30～ フィンスイム 45分 太田

金曜日

Aスタジオ
- 予約不要 10:20～ ラジオ体操 5分
- ■定員/34名 10：35～ ヨガポールストレッチ 30分 スタッフ 🔰
- ■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 変更 12：20～ ボディパンプ 45分 MONA ★（偶数週 ボディパンプヘビー となります。）
- ■定員/34名 変更 13：25～ ボディコンバット 30分 石川 ★
- ■定員/34名 変更 14：15～ UBOUND30 30分 土岐 ★
- 15：45～ キッズHIP-HOPダンススクール
- ■定員/34名 変更 20：20～ ボディバランス 30分 hitomi
- ■定員/34名 21：05～ アロマヨガ 45分 hitomi 🔰

Bスタジオ
- ■定員/15名 20：15～ HIPHOPダンス 45分 CHIi ★

アクティブフィールド
- 9：55～12：15 ストレッチ スタッフ 調整中
- 15：30～ キッズ体操スクール
- 18：45～ ジュニアマスターズスクール

サーキット
- 9：30～12：00 サーキット スタッフ 調整中
- 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
- ■定員/34名 10：30～ 機能改善ストレッチ 45分 MiHO 🔰
- ■定員/34名 11：30～ SALSATION®（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 変更 13：25～ ボディバランス 60分 sora
- ■定員/34名 変更 14：40～ ボディコンバット 60分 sora ★
- ■定員/28名 16：00～ UBOUND45 45分 土岐 ★
- ■定員/34名 17：00～ ポールストレッチ 30分 スタッフ 🔰

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 13：35～ エアロビクス 初中級 45分 小早川
- ■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 ★（奇数週：DAN IR 偶数週：調整中 となります。）
- ■定員/34名 16：55～ ボディアタック 45分 ★（奇数週：田村 IR 偶数週：調整中 となります。）

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
- ■有料クラス 14：00～ 成人スイミングスクール 初中級 60分 太田
- ■定員/34名 15：15～ アクアピクス 30分 太田
- ■定員/22名 変更 16：00～ 背泳ぎ（中級） 45分 太田

19:00 CLOSE

22:30 CLOSE

■WEB予約は2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。