2026年8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
- 10：20～ 太極拳 45分 Kai（■定員/34名）
- 11：20～ ステップ（初級）45分 入澤（■定員/34名）
- 12：20～ ジャズダンス（入門）45分 綾（■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）
- 20：20～ UBOUND30 30分 つくみ★（■定員/28名）
- 21：05～ ボディパンプ HEAVY 45分 MONA★（■定員/34名）

Bスタジオ
- 10：20～ ピラティス 45分 入澤（■定員/15名）
- 11：20～ 産後リラックスヨガ 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）

アクティブフィールド
- 9：55～ ストレッチ 20分 スタッフ（※サーキット&ストレッチ 参加者用/1名）
- 10：55～ ストレッチ 20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
- 9：30～ サーキット 25分 スタッフ（※サーキット&ストレッチ 参加者用/1名）
- 10：30～ サーキット 25分 スタッフ（■定員/16名）※1
- 14：00～ FREE タイム

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～ 背泳ぎ（初級）45分 松本（■定員/22名）
- 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 澤野（■定員/34名）
- 12：20～ ボディコンバット 45分 柴山（■定員/34名）
- 13：15～ ZUMBA 45分 中道★（■定員/34名）
- 14：20～ ボディバランス 60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
- 14：20～ ボディパンプ 45分 MONA★（変更）（■定員/15名）
- 12：20～ フラ 45分 澤野（■有料クラス）
- 13：30～ ヨガポールストレッチ 30分 スタッフ（■定員/15名）
- 19：30～ リラックスポールストレッチ 45分 田辺（■定員/15名）

アクティブフィールド
- 9：55～ ストレッチ 20分 スタッフ（※サーキット&ストレッチ 参加者用/1名）
- 10：55～ ストレッチ 20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
- 9：30～ サーキット 25分 スタッフ（※サーキット&ストレッチ 参加者用/1名）
- 10：30～ サーキット 25分 スタッフ（■定員/16名）※1
- 11：30～ サーキット 25分 スタッフ（■定員/16名）※1
- 11：55～ ストレッチ 20分 スタッフ（■定員/15名）
- 14：00～ FREE タイム

プール
- 11：40～ クロール（初級）30分 太田（■定員/22名）
- 12：20～ バタフライ（中級）30分 太田（■定員/22名）
- 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）
- 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
- 9：55～ ストレッチ 20分 スタッフ（※サーキット&ストレッチ 参加者用/1名）
- 10：55～ ストレッチ 20分 スタッフ（■定員/15名）
- 11：55～ ストレッチ 20分 スタッフ（■定員/15名）

サーキット
- 9：30～ サーキット 25分 スタッフ（※サーキット&ストレッチ 参加者用/1名）
- 10：30～ サーキット 25分 スタッフ（■定員/16名）※1
- 11：30～ サーキット 25分 スタッフ（■定員/16名）※1
- 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～ きれいに美に泳ぐ 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（■有料クラス）
- 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
- 17：30～ 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）
- 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）
- 12：20～ ボディパンプ HEAVY 45分 MONA★（■定員/34名）
- 13：25～ ボディコンバット 30分★ 石川（■定員/34名）
- 14：15～ UBOUND30 30分★ 土岐（■定員/34名）
- 15：45～ キッズ HIP-HOP ダンス スクール
- 20：20～ 運動わりレミルズ 30分 スタッフ（■定員/34名）
- 21：05～ アロマヨガ 45分 hitomi（■定員/34名）

奇数週：ボディコンバット 石川
偶数週：ボディバランス hitomi
となります。

アクティブフィールド
- 9：55～ ストレッチ 20分 スタッフ（※サーキット&ストレッチ 参加者用/1名）
- 10：55～ ストレッチ 20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
- 9：30～ サーキット 25分 スタッフ（※サーキット&ストレッチ 参加者用/1名）
- 10：30～ サーキット 25分 スタッフ（■定員/16名）※1
- 14：00～ FREE タイム

プール
- 10：00～ 幼稚園スイミング（8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
- 20：15～ HIPHOP ダンス 45分 CHII（■定員/15名）

土曜日

Aスタジオ
- 10：30～ 機能改善ストレッチ 45分 MIHO（■定員/34名）
- 11：30～ SALSATIONB（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 櫻原（■定員/34名）
- 13：25～ ボディパンプ 60分 健倉★（■定員/34名）
- 14：40～ ボディコンバット 60分 健倉★（■定員/34名）
- 16：00～ ボディバランス 60分 hitomi（■定員/34名）
- 17：15～ UBOUND30 30分 土岐★（■定員/34名）
- 18：00～ ポールストレッチ 30分 スタッフ（■定員/34名）

Bスタジオ

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★（■定員/34名）
- 16：55～ ボディアタック 45分 田村★（■定員/34名）

2日、23日：DAN IR
9日：田村 IR
16日、30日：石川IR
となります。

2日、9日、23日
の実施となります。

Bスタジオ
- 13：30～ フローヨガ 45分 入澤（■定員/15名）
- 14：35～ 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～ 平泳ぎ（中級）45分 太田（■定員/22名）

19:00 CLOSE

22:30 CLOSE

■WEB予約は7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。
※1：正会員、U+スタジオ会員、サーキット＆ストレッチ教室の混合レッスンとなります。