2026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	火曜日				水曜日				
		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	アクティブフィールド	サーキット	プール
9:00											
9:30											
10:00											
10:30		■定員/34名 10：20～ 太極拳 45分 Kaj	■定員/15名 10：20～ ピラティス 45分 入澤	■定員/15名 10：55～ ストレッチ 20分 スタッフ	■定員/16名 10：30～ サーキット 25分 スタッフ	■定員/34名 10：30～ アクアビクス 45分 田辺	■定員/34名 10：20～ リラックスヨガ 45分 hitomi		■定員/15名 10：55～ ストレッチ 20分 スタッフ	■定員/16名 10：30～ サーキット 25分 スタッフ	
11:00											
11:30		■定員/34名 11：20～ ステップ（初級） 45分 入澤	■定員/15名 11：20～ 骨盤リラックスヨガ 45分 篠原			■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/34名 11：20～ フラ 45分 澤野			■定員/15名 11：55～ ストレッチ 20分 スタッフ	■定員/16名 11：30～ サーキット 25分 スタッフ
12:00		■定員/34名 12：20～ ジャズダンス（入門） 45分 能	■定員/15名 12：20～ ハタヨガ 45分 北村			■定員/22名 12：40～ バタフライ（初級） 45分 松本	■定員/34名 12：20～ ボディコンバット 45分 柴山	■有料クラス 12：20～ フラ 45分 澤野			■定員/22名 11：40～ 平泳ぎ（初級） 30分 太田
12:30											■定員/22名 12：20～ 背泳ぎ（中級） 30分 太田
13:00		■定員/34名 13：20～ アロマヨガ 60分 太田				■有料クラス 13：30～ 成人スイミングスクール 中級60分 松本	■定員/34名 13：20～ ボディパンプ 45分 MONA ★	■定員/15名 13：30～ ヨガポールストレッチ 30分 スタッフ			■有料クラス 13：00～ 成人スイミングスクール 初級60分 太田
13:30											
14:00					14：00～ FREE タイム		■定員/34名 14：20～ ボディバランス 60分 hitomi			15：30～ キッズ体操スクール	14：00～ 成人スイミングスクール 中級60分 松本
14:30											
15:00											
15:30											
16:00											
16:30						16：30～ キッズスイミングスクール					16：30～ キッズスイミングスクール
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											18：45～ ジュニアマスターズスクール
19:00		■定員/34名 19：20～ ヨガ 30分 立原						■定員/15名 19：30～ リラックスホールストレッチ 45分 田辺			
19:30			■定員/15名 20：05～ 骨盤ストレッチ 45分 立原			■定員/34名 20：00～ アクアビクス 30分 土岐	■定員/34名 20：10～ ボディコンバット 60分 SATO ★				■定員/22名 20：30～ おまかせ初級 45分 太田
20:00		■定員/28名 20：20～ UBOUND30 30分 つくみ ★				■定員/22名 20：40～ スイムトレーニング 45分 土岐					
20:30		■定員/34名 21：05～ ボディパンプ HEAVY 45分 MONA ★									
21:00											
21:30											
22:00		22:30 CLOSE									

	木曜日					金曜日					土曜日					日曜日				
	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	アクティブフィールド	サーキット	プール
9:00																				
9:30																				
10:00						予約不要 10:20～ ラジオ体操 5分				10：00～ 幼稚園フィミング【8コース使用】 ※会員利用時間 13：30～					10：15～ キッズ体操スクール				10：15～ キッズスイミングスクール
10:30	■定員/34名 10：20～ ハタヨガ 45分 hitomi			■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	■定員/34名 10：35～ ヨガポールストレッチ 30分 スタッフ			■定員/16名 10：30～ サーキット 25分 スタッフ		■定員/34名 10：30～ 健康体操 ストレッチ 45分 Daiki					■定員/34名 10：20～ コアトレ& ストレッチ 40分 MONA				
11:00			■定員/15名 10：55～ ストレッチ 20分 スタッフ																	
11:30	■定員/34名 11：20～ アロマヨガ 45分 hitomi			■定員/16名 11：30～ サーキット 25分 スタッフ	■有料クラス 11：30～ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田	■定員/34名 11：20～ トレ& ストレッチ 45分 スタッフ					■定員/34名 11：30～ ZUMBA 45分 Daiki					■定員/34名 11：15～ ボディパンプ 60分 MONA ★				
12:00	■定員/34名 12：30～ エアロビクス 初中級 45分 小泉	■定員/15名 12：30～ ボディパンプ 30分 土岐 ★	■定員/15名 11：55～ ストレッチ 20分 スタッフ		■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/34名 12：20～ ボディパンプ HEAVY 45分 MONA ★			■定員/16名 12：15～ サーキット 25分 スタッフ							■定員/34名 12：30～ ボディバランス 45分 MONA			
12:30								■定員/15名 12：40～ ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名 12：30～ リラックスヨガ 40分 篠原									
13:00		■定員/15名 13：25～ SPRINT 30分 土岐 ★				■定員/34名 13：25～ ボディバランス 30分 MONA										■定員/15名 13：30～ フローヨガ 45分 入澤				■有料クラス
13:30	■定員/34名 13：30～ ウェーブヨガ 45分 渡邉										■定員/34名 13：25～ ボディパンプ 60分 健倉 ★									
14:00						■定員/34名 14：15～ UBOUND30 30分 土岐 ★								9：00～ FREE タイム						14：00～ 成人スイミングスクール 初中級 60分 太田
14:30	■定員/34名 14：35～ ヨガピラ 45分 渡邉				■定員/22名 14：30～ おまかせ初級 45分 太田						■定員/34名 14：40～ ボディコンバット 60分 健倉 ★									
15:00																				
15:30																				■定員/34名 15：15～ アクアビクス 30分 太田
16:00											■定員/34名 16：00～ ボディバランス 45分 hitomi					■定員/34名 15：40～ ボディコンバット 60分 ★				■定員/22名 16：00～ クロール（中級） 45分 太田
16:30																				
17:00				17：30～ キッズスイミングスクール		15：45～ キッズHIP-HOPダンススクール			15：30～ キッズ体操スクール		■定員/34名 17：00～ アロマヨガ 45分 hitomi					■定員/34名 16：55～ ボディアタック 45分 田村 ★				
17:30																				
18:00				18：45～ ジュニアマスターズスクール											■定員/22名 17：55～ おまかせ中級 30分 伊勢						
18:30									18：45～ ジュニアマスターズスクール						■有料クラス 18：30～ 成人スイミングスクール 45分 伊勢					
19:00							■定員/34名 19：30～ ボディバランス 30分 hitomi								19:15～19：45 有料プライベートレッスン ※1レーン使用					
19:30	■定員/28名 19：40～ UBOUND45 45分 中畑 ★															19:00 CLOSE				
20:00						■定員/15名 20：15～ HIPHOP ダンス 45分 CHII					20:00 CLOSE										
20:30	■定員/34名 20：40～ ボディアタック 30分 つくみ ★				■定員/10名 20：30～ フィンスイム 45分 太田	■定員/34名 20：20～ アロマヨガ 45分 hitomi														
21:00																				
21:30	■定員/15名 21：25～ SPRINT 30分 つくみ ★																			
22:00																				

■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。

6日：柴山 IR
13日、27日：DAN IR
20日：調整中
となります。

13日、27日
の実施となります。