2026年12月プログラムスケジュール【訂正版】

- 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	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール
■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 11:20～ ステップ（初級） 45分 入澤	■定員/15名 11:20～ 遠活 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 12:20～ ジャズダンス（入門） 45分 碇	■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 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 19:20～ ヨガ 30分 立原	■定員/15名 20:05～ 骨盤ストレッチ 45分 立原		14:00～ FREE タイム	16:30～ キッズ スイミング スクール
■定員/28名 20:20～ UBOUND30 30分 つぐみ★				■定員/34名 20:00～ アクアビクス 30分 土岐
■定員/34名 21:05～ ボディパンプ HEAVY 45分 MONA★				■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	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール
■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	
■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	■定員/22名 11:40～ 平泳ぎ（初級） 30分 太田
■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 12:20～ 背泳ぎ（中級） 30分 太田
■定員/34名 13:20～ ボディパンプ 45分 MONA★	■定員/15名 13:30～ ヨガボール 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
■定員/34名 14:20～ ボディ バランス 60分 hitomi				14:00～ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本
■定員/34名 20:10～ ボディ コンバット 60分 SATO★	■定員/15名 19:30～ リラックス ボール ストレッチ 45分 田辺	15:30～ キッズ 体操 スクール	14:00～ FREE タイム	16:30～ 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 太田

木曜日

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
■定員/34名 10:20～ ハタヨガ 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	■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
■定員/34名 11:20～ アロマヨガ 45分 hitomi		■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	■有料クラス 11:30～ きれいに楽に泳ぐ 中級 45分 内田
■定員/34名 12:30～ エアロビクス 初中級 45分 小倉	■定員/15名 12:30～ ボディパンプ 30分 土岐★			■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 13:30～ ウェーブヨガ 45分 渡邉	■定員/15名 13:25～ SPRINT 30分 土岐★			
■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/28名 19:40～ UBOUND45 45分 中畑★			14:00～ FREE タイム	17:30～ キッズ スイミング スクール
■定員/34名 20:40～ ボディ アタック 30分 つぐみ★				18:45～ ジュニア マスターズ スクール
	■定員/15名 21:25～ SPRINT 30分 つぐみ★			■定員/10名 20:30～ フィンスイム 45分 太田

金曜日

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
予約不要 10:20～ ラジオ体操 5分				
■定員/34名 10:35～ ヨガボール 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/15名 12:40～ ストレッチ 20分 スタッフ	■定員/16名 12:15～ サーキット 25分 スタッフ	10:00～ 幼稚園 スイミング【5コース使用】 ※会員利用時間 13:30～
■定員/34名 13:25～ ボディバランス 30分 MONA				
■定員/34名 14:15～ UBOUND30 30分 土岐★				
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	14:00～ FREE タイム	16:30～ キッズ スイミング スクール
■定員/34名 20:20～ アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名 19:30～ ボディバランス 30分 hitomi	18:45～ ジュニア マスターズ スクール		
	■定員/15名 20:15～ HIPHOP ダンス 45分 CHii			

土曜日

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
■定員/34名 10:30～ 健康体操 ストレッチ 45分 Daiki				
■定員/34名 11:30～ ZUMBA 45分 Daiki				
■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 鍵倉★		10:15～ キッズ 体操 スクール	9:00～ FREE タイム	10:15～ キッズ スイミング スクール
■定員/34名 14:40～ ボディ コンバット 60分 鍵倉★				14:00～ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用
■定員/34名 16:00～ ボディバランス 45分 hitomi				15:30～ キッズ スイミング スクール
■定員/34名 17:00～ アロマヨガ 45分 hitomi				■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	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール
■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/15名 13:30～ フローヨガ 45分 入澤			
■定員/34名 14:35～ リラックス ヨガ 45分 入澤	■定員/15名 14:35～ SPRINT 30分 土岐★	10:15～ キッズ 体操 スクール	9:00～ FREE タイム	10:15～ キッズ スイミング スクール
■定員/34名 15:40～ ボディ コンバット 60分★				■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 16:55～ ボディアタック 45分 田村★				■定員/34名 15:15～ アクアビクス 30分 太田
				■定員/22名 16:00～ クロール（中級） 45分 太田

6日、20日：柴山 IR
13日、27日：DAN IR
となります。

13日、27日
の実施となります。

19:00 CLOSE

22:30 CLOSE

■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。