



# FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2022年6月

	月			火			木			金			土			日				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
10:30																				
11:00	ピラティス 10:30~11:30 西片 → LIVE配信			スタートエアロ 10:30~11:15 湯山 → LIVE配信			らくゆる メソッド® 10:30~11:30 高崎 → LIVE配信			ダンスエアロ 10:30~11:30 中村 → LIVE配信										
11:30			アクア 11:00~11:30 梶引	YouTube		初級クロール 11:00~11:30 井田				アクアウォーキング 11:00~11:30 井田			美骨盤 ストレッチ 10:45~11:45 加藤					YouTube		
12:00			初級背泳ぎ 11:40~12:10 遠山	オリジナル ヨガ 11:30~12:30 津田 → LIVE配信		初級バタフライ 12:00~12:45 遠山	YouTube			中級平泳ぎ 11:45~12:15 井田			アクアダンス 11:40~12:10 井田	新体操 キッズスクール 9:30~13:45				オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田		
12:30	初めてダンス 11:45~12:45 あさかわ	中上級エアロ 12:00~13:00	初級平泳ぎ 12:15~12:45 遠山				ヨガ 11:45~12:45 一之瀬 → LIVE配信			M groove 11:45~12:30 KURO → LIVE配信								新体操 キッズスクール 9:30~13:45		
13:00																				
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐		アクアZUMBA 12:55~13:25 西片	太極拳 12:50~13:50 肥後	CARDIOBAREE 12:50~13:50	アクア 13:00~13:30 中西	M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI → LIVE配信													
14:00		CARDIOBAREE 13:30~14:30	スイムナステイクス 13:35~14:05 渡邊			中級背泳ぎ 13:40~14:25 成田				ラテンダンス 13:00~14:00 高崎 → LIVE配信									初級背泳ぎ 13:15~14:00 渡邊	
14:30				エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上 → LIVE配信																
15:00	M ACTIVE 14:15~15:15 MICHIRU		プライベート水泳 渡邊(有料) 14:30~15:00			プライベート水泳 成田(有料) 14:30~15:00				背骨 コンディショニング 14:15~15:15 加藤 → LIVE配信									中級背泳ぎ 14:10~14:55 井田	
15:30			プライベート水泳 (有料) 15:00~15:30			プライベート水泳 井上(有料) 15:00~15:30														
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田 → LIVE配信					キッズスクール 15:30~16:30 3コース使用				姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤 → LIVE配信									キッズスクール 15:30~16:30 3コース使用	
16:30			キッズスクール 15:30~17:30 5コース使用																	キッズスクール 15:30~17:30 3コース使用
17:00																				キッズスクール 15:30~17:30 3コース使用
17:30										サンリオ ビューロランド ダンススクール ★キッズ★ 17:00~18:00										キッズスクール 16:30~17:15 5コース使用
18:00						キッズスクール 16:30~18:45 5コース使用														キッズスクール 16:30~19:00 5コース使用
18:30			キッズスクール 17:30~19:00 4コース使用																	キッズスクール 17:30~19:00 4コース使用
19:00																				
19:30	M CENTERGY 18:45~19:30 ASUKA → LIVE配信			フリースタイル ダンス 18:45~19:45 西垣 → LIVE配信		プライベート水泳 木下(有料) 18:45~19:15	M groove 19:00~19:45 高山													初級バタフライ 19:00~19:30 大西
20:00			プライベート水泳 (有料) 19:30~20:00			アクア 19:30~20:00 木下	YouTube													中級バタフライ 19:40~20:10 大西
20:30	M BLAST 19:45~20:45 ASUKA → LIVE配信		プライベート水泳 (有料) 20:00~20:30	M POWER 20:00~20:45 DAIKI → LIVE配信		マスターズ 20:15~21:00 渡邊														
21:00																				
21:30	M POWER 21:00~22:00 ATSUSHI → LIVE配信																			
22:00																				

**【スタジオに関するご案内】**

- マスク着用でのご参加を推奨いたします。
- マットは使用後除菌シートで拭き取りをお願いいたします。
- YouTube HP・アプリプッシュ通知にて配信いたします。
- Bスタジオ  
**LIVE配信** Aスタジオでのレッスンをリアルタイムで配信いたします。(その他動画レッスン配信いたします。)  
 ○キッズスイム5コース利用時は、アトラクションプールのみご利用いただけます。