



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2024年9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													美骨盤 ストレッチ 10:00~11:00 加藤								
11:00	ピラティス 10:30~11:30 西片	【スタンダード会員様限定】 LES MILS SCORE 11:00~11:30 桜井		スタートエアロ 10:30~11:15 湯山			らくゆる メンソッド® 10:30~11:30 高崎			ダンスエアロ 10:30~11:30 中村							オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田				
11:30			アクア 11:00~11:30 櫛引			【スタンダード会員様限定】 初級クロール 11:00~11:45 遠山						アクアウォーキング 11:40~11:30 井田			スタートアップヨガ 11:15~12:00 加藤	新体操 キッズスクール 9:30~13:45			キッズスクール 9:15~13:00 最大5コース 使用		
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	美姿勢 ピラティス 11:30~12:30 加藤					M groove 11:45~12:30 KURO	ピラティス 11:45~12:45 秋山	アクアダンス 11:40~12:10 井田									
12:30	初めてダンス 11:45~12:45 あさかわ	パワーヨガ 11:45~12:45 秋山	初級平泳ぎ 12:15~12:45 遠山			初級バタフライ 12:00~12:45 遠山	ヨガ 11:45~12:45 一之瀬	トータル美ボディ 11:45~12:45 高崎												【スタンダード会員様限定】	
13:00									アクアウォーキング 12:20~12:50 木下				BODY JAM 12:15~13:00 ANNA							LES MILS SCORE 12:30~13:00 桜井	
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐	初級エアロ 13:00~13:45 秋山	アクアZUMBA 12:55~13:25 西片	太極拳 12:50~13:50 肥後			M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI		アクア 13:00~13:30 木下	ラテンダンス 13:00~14:00 高崎	初級ステップ 13:00~13:45 秋山	中級クロール 13:10~13:40 遠山			フラダンス 13:15~14:15 岡本			アクアエクササイズ 13:10~13:40 木下			
14:00						中上級SWIM 13:40~14:25 井田															
14:30	M POWER 14:15~15:00 中西		初級クロール 14:00~14:45 岡井	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上				【スタンダード会員様限定】 中上級SWIM 13:40~14:25 木下													
15:00						水泳 ビギナーズスクール 井田(有料) 14:30~15:15 (定員8名)				背骨 コンディショニング 14:15~15:15 加藤	骨盤底筋 エクササイズ 14:15~15:15 高崎	プライベート水泳 遠山(有料) 14:30~15:00								キッズスクール 13:45~14:45 最大3コース 使用	
15:30		【スタンダード会員様限定】 バレエスクール 75分(有料) 月4回 ¥10,000 15:00~16:15 木田	プライベート水泳 岡井(有料) 15:00~15:30		【スタンダード会員様限定】 体が伸びる ヨガ 14:45~15:45 小田				プライベート水泳 15:00~15:30			プライベート水泳 遠山(有料) 15:00~15:30		エンジョイ エアロ 14:30~15:30 寺平	フラダンス 60分(有料) 14:30~15:30 岡本					キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用	
16:00				フラダンス 15:15~16:15 岡本			バレエ初級 (75分) 15:15~16:30 木田														キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
16:30	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田		キッズスクール 15:30~17:30 最大3コース 使用							姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤					ラテン 15:45~16:45 西片						
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30			キッズスクール 17:30~19:00 最大5コース 使用																		
19:00																					マスターズ 18:00~19:00 【2コース 使用】
19:30	BODY JAM 19:00~20:00 SACHIE	フローヨガ 19:00~19:45 玉井	プライベート水泳 岡井(有料) 19:00~19:30	BODY COMBAT 19:00~19:45 成田																	
20:00			プライベート水泳 (有料) 19:30~20:00																		
20:30																					
21:00	M fight 20:20~21:20 KOTA	ハタヨガ 20:00~21:00 玉井		M ACTIVE 20:00~21:00 KOTA																	
21:30																					
22:00				M BLAST 21:15~22:00 KOTA																	

○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。
 ○Bスタジオレッスン【スタンダード会員様限定】表記のレッスンはスタンダード会員様のみご参加いただけます。
 ○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。
 ※3コース利用時のウォーキングはアトラクションプールをご利用ください