



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2020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															レッスン準備	YouTube		レッスン準備				
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		パワーヨガ 10:30~11:30 yukko	LIVE配信		オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田	LIVE配信					
11:30			初級背泳ぎ 11:40~12:10 遠山			初級クロール 11:00~11:45 遠山			泳法基礎 11:00~11:30 井上			アクアウォーキング 11:00~11:30 井田(秀)			9:30~13:00 キッズスイム			9:30~13:00 キッズスイム				
12:00			初級平泳ぎ 12:15~12:45 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			初級クロール 11:45~12:30 井上			アクアダンス 11:40~12:10 井田(秀)										
12:30	初めてダンス 11:45~12:45 あさかわ	エアロ (中級~上級) 12:00~13:00					ヨガ 11:45~12:45 一之瀬	LIVE配信		オリジナル エアロ 11:45~12:45 高山	LIVE配信			BLAST 12:00~12:45 井田(怜)	LIVE配信		バレエ初級 (75分) 11:45~13:00 小林	ヨガ 12:00~13:00				
13:00									アクア 12:45~13:15 中西													
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐		アクアZUMBA 13:00~13:30 西片	太極拳 12:50~13:50 肥後		アクア 13:00~13:30 中西	アナトミック 骨盤ヨガ 13:00~14:00 植木		CARDIOBAREE 13:00~14:00			ラテンダンス 13:00~14:00 高崎	LIVE配信		中級クロール 13:10~13:40 遠山	YouTube						
14:00		ヨガ 13:30~14:30	少人数制 有料レッスン 井田(秀) 13:45~14:30 (定員8名)			少人数制 有料レッスン 井田(秀) 13:45~14:30 (定員8名)								フラダンス 13:15~14:15 岡本	CARDIOBAREE 13:15~14:15	アクア 13:30~14:00 木下	fight 13:30~14:30 井田(怜)	LIVE配信	初級クロール 13:30~14:15 成田			
14:30				エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上	CARDIOBAREE 14:00~15:00					fight 14:15~15:15 井田	ヨガ 14:15~15:15											
15:00	コンディショニング ストレッチ 14:15~15:15 松岡		初級クロール 14:45~15:30 井田(秀)								中・上級SWIM 14:40~15:25 成田		背骨 コンディショニング 14:15~15:15 加藤	LIVE配信	初級バタフライ 14:30~15:00 南	エンジョイ エアロ 14:30~15:30 寺平	ヨガ 14:30~15:30	中級平泳ぎ 14:30~15:15 井田(秀)	YouTube groove 14:45~15:30 KURO	LIVE配信	初級平泳ぎ 14:30~15:00 成田	
15:30		CARDIOBAREE 15:00~16:00		フラ エクササイズ 15:15~16:15 田丸	ヨガ 15:15~16:15	プライベート水泳 (有料) 15:30~16:00																
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田		プライベート水泳 井上(有料) 16:00~16:30			プライベート水泳 (有料) 16:00~16:30	バレエ初級 15:30~16:30 木田					姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤	LIVE配信		少人数制 有料レッスン 南 15:10~15:55 (定員8名)				中・上級SWIM 15:30~16:15 井田(秀)	POWER 16:00~16:45 AKARI	LIVE配信	
16:30			レッスン準備			レッスン準備																
17:00																						
17:30			キッズスイム 16:45~19:00			キッズスイム 16:45~19:00																
18:00																						
18:30																						
19:00	ヨガ 18:30~19:30 土居			アナトミック 骨盤ヨガ 18:45~19:45 植木																		
19:30							バレエ初級 18:45~19:45 土居						YouTube									
20:00	YouTube		初級クロール 19:30~20:00 井上			アクア 19:30~20:00 木下																
20:30	CENTERGY 20:00~21:00 YUYA	CARDIOBAREE 20:00~21:00	プライベート水泳 (有料) 20:10~20:40	groove 20:00~20:45 KURO	ヨガ 20:00~21:00		オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山	CARDIOBAREE 20:00~21:00					BLAST 20:00~20:45 井田	ヨガ 20:00~21:00					初級バタフライ 20:00~20:30 成田			
21:00																						
21:30	YouTube						マスターズ 20:30~21:15 渡邊	YouTube												中級バタフライ 20:40~21:10 成田		
22:00	fight 21:15~22:00 YUYA	ヨガ 21:15~22:00		POWER 21:15~22:00 南	簡単ストレッチ 21:15~21:45																	

【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。
 ○マットはご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。是非ご活用ください。
 (その他動画レッスンを配信しております。)