



# FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2021年1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			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			アクア 11:00~11:30 梶引	YouTube		初級クロール 11:00~11:45 遠山			初心者水泳 11:00~11:20 井上			アクアウォーキング 11:00~11:30 井田(秀)						
12:00			初級バタフライ 11:40~12:10 遠山	オリジナル ヨガ 11:30~12:30 津田	LIVE配信		YouTube		初級クロール 11:30~12:00 井上			アクアダンス 11:40~12:10 井田(秀)			9:30~13:00 キッズスイム			9:30~13:00 キッズスイム
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			初級背泳ぎ 12:00~12:45 遠山	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		groove 12:00~12:45 KURO	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			アクア 12:45~13:15 中西									
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐					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		フラダンス 13:15~14:15 岡本	CARDIOBAREE 13:15~14:15	アクア 13:15~13:45 木下			
14:00		ヨガ 13:30~14:30	スイムナステイクス 13:40~14:10 渡邊	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上	CARDIOBAREE 14:00~15:00				少人数制 有料レッスン 井田(秀) 13:45~14:30 (定員8名)							M ACTIVE 13:30~14:30 MICHIRIU	LIVE配信	初級クロール 13:30~14:15 小椋
14:30	コンディショニング ストレッチ 14:15~15:15 松岡		少人数制 有料レッスン (渡邊) 14:30~15:15 (定員8名)			初級バタフライ 14:40~15:25 南	バレエ ストレッチ 14:15~15:15 木田	ヨガ 14:15~15:15	少人数制 有料レッスン 成田 14:00~14:45 (定員8名)		背骨 コンディショニング 14:15~15:15 加藤	LIVE配信				エンジョイ エアロ 14:30~15:30 寺平		
15:00		CARDIOBAREE 15:00~16:00	プライベート水泳 井上(有料) 15:30~16:00	フラ エクササイズ 15:15~16:15 田丸	ヨガ 15:15~16:15				中上級SWIM 14:55~15:25 成田									
15:30			プライベート水泳 (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		プライベート水泳 成田(有料) 15:30~16:00		姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤	LIVE配信						
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田		レッスン準備			レッスン準備			レッスン準備									
16:30																		
17:00																		
17:30			キッズスイム 16:45~19:00			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	バレエ初級 18:15~19:15 土居																	
19:30				アナトミック 骨盤ヨガ 18:45~19:45 植木					少人数制 木下塾(有料) 19:00~19:45 (定員8名)		fight 19:00~19:45 AKIRA	LIVE配信						
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									
20:30	M CENTERGY 19:45~20:45 YUYA	LIVE配信	プライベート水泳 (有料) 20:00~20:30	groove 20:00~20:45 KURO	LIVE配信				groove 20:00~21:00 高山	LIVE配信								
21:00									マスターズ 20:30~21:15 渡邊									
21:30	fight 21:00~22:00 YUYA	LIVE配信							YouTube									
22:00				POWER 21:00~22:00 南	LIVE配信				オリジナル エアロ 21:10~21:55 高山	LIVE配信								

**【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。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。)