



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2024年7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	【スタンダード会員様限定】 LES MILS SCORE 11:00~11:30 桜井	アクア 11:00~11:30 柳引	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			美骨盤 ストレッチ 10:00~11:00 加藤						
11:30					【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 11:00~11:30 井田	スタートアップボガ 11:15~12:00 加藤	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	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				【スタンダード会員様限定】			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		M groove 11:45~12:30 KURO	ピラティス 11:45~12:45 秋山						バレエ 11:40~12:40 木田		
13:00								アクアウォーキング 12:20~12:50 木下					BODY JAM 12:15~13:00 ANNA					【スタンダード会員様限定】 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					アクアエクササイズ 13:10~13:40 木下		
14:00				体が伸びる ヨガ 13:15~14:15 小田									フラダンス 13:15~14:15 岡本						
14:30			初級クロール 14:00~14:45 岡芹	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】											
15:00	M POWER 14:15~15:00 中西						バレエ ストレッチ 14:15~15:00 木田	からだ メンテナンス 14:10~15:10 一之瀬					エンジョイ エアロ 14:30~15:30 寺平					ボディ コンディショニング ヨガ 13:15~14:15 小田	
15:30			プライベート水泳 岡芹(有料) 15:00~15:30					水泳 ビギナーズスクール 井田(有料) 14:30~15:15 (定員6名)											キッズスクール 13:45~14:45 最大3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 13:45~14:45 最大3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																キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
17:00			7/29 休講																キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
17:30																			キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
18:00			キッズスクール 17:30~19:00 最大5コース 使用																キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
18:30			7/29 休講																キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
19:00																			キッズスクール 14:45~17:15 最大5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 岡芹(有料) 19:00~19:30	BODY COMBAT 19:00~19:45 成田			M groove 19:00~19:45 高山												キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
20:00			プライベート水泳 (有料) 19:30~20:00 木下																キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
20:30							オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山	BODY COMBAT 20:00~21:00 横溝											キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
21:00	M BLAST 20:20~21:20 KOTA	ハタヨガ 20:00~21:00 玉井		M ACTIVE 20:00~21:00 KOTA															キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
21:30																			キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
22:00				M fight 21:15~22:00 KOTA															キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用

○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