



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2024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													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			スタートエアロ 10:30~11:15 湯山			らくゆる メソッド® 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 梶引		[スタンダード会員様限定]	初級背泳ぎ 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			初級クロール 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		BODYJAM 12:15~13:00 ANNA					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									
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		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					M fight 13:30~14:15 AKIRA
14:30				エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上		中上級SWIM 13:40~14:25 井田				[スタンダード会員様限定]		中上級SWIM 13:40~14:25 木下						ボディ コンディショニング ヨガ 13:15~14:15 小田
15:00	M CENTERGY 14:15~15:15 AKARI		プライベート水泳 (有料) 14:30~15:00			水泳 ビギナーズスクール 井田(有料) 14:30~15:15 (定員6名)	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	プライベート水泳 (有料) 14:30~15:00		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	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			
15:30			プライベート水泳 (有料) 15:00~15:30						プライベート水泳 (有料) 15:00~15:30				プライベート水泳 遠山(有料) 15:00~15:30					
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 15:30~16:30 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 15:30~17:30 最大3コース 使用					姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤		キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用	ラテン 15:45~16:30 西片				キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用
17:00																		
17:30								新体操 キッズスクール 15:30~19:30										
18:00																		
18:30			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 17:30~18:45 最大5コース 使用												
19:00					[6月末終了]													
19:30	BODYJAM 19:00~20:00 SACHIE	フローヨガ 19:00~19:45 玉井	プライベート水泳 両岸(有料) 19:00~19:30	BODY COMBAT 19:00~19:45 成田	2D3D 30分(有料) 19:00~19:30 DAIKI	プライベート水泳 (有料) 18:45~19:15	M groove 19:00~19:45 高山		プライベート水泳 (有料) 18:45~19:15				プライベート水泳 (有料) 19:00~19:30					
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 POWER 20:00~21:00 DAIKI			オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山	BODY COMBAT 20:00~21:00 横溝										
21:00	M fight 20:10~21:10 KOTA	ハタヨガ 20:00~21:00 玉井				マスターズ 20:15~21:00 【2コース使用】												
21:30							上級ステップ(有料) 21:00~21:30 高山											
22:00				M fight 21:15~22:00 DAIKI														

○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