FITNESS&SPA MAGHREB　スタジオ　タイムスケジュール　2024年 8月

月

	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】 LESMILSCORE 11:00～11:30 桜井	アクア 11:00～11:30 櫛引
11:30			
12:00	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	初級背泳ぎ 11:40～12:10 遠山
12:30			初級平泳ぎ 12:15～12:45 遠山
13:00			アクアZUMBA 12:55～13:25 西片
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	
14:00			
14:30	POWER 14:15～15:00 中西		初級クロール 14:00～14:45 岡芹
15:00			
15:30			プライベート水泳 岡芹（有料） 15:00～15:30
16:00	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
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			キッズスクール 17:30～19:00 最大5コース使用
18:30			
19:00			
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 岡芹（有料） 19:00～19:30
20:00			プライベート水泳（有料） 19:30～20:00
20:30	fight 20:20～21:20 KOTA	ハタヨガ 20:00～21:00 玉井	
21:00			
21:30			
22:00			

火

	スタジオA	スタジオB	プール
10:30	スタートエアロ 10:30～11:15 湯山		
11:00		【スタンダード会員様限定】 美姿勢ピラティス 11:30～12:30 加藤	初級クロール 11:00～11:45 遠山
11:30	オリジナルヨガ 11:30～12:30 津田		
12:00			初級バタフライ 12:00～12:45 遠山
12:30			
13:00	太極拳 12:50～13:50 肥後	体が伸びるヨガ 13:15～14:15 小田	
13:30			
14:00	エンジョイエアロ 14:00～14:45 井上		中上級SWIM 13:40～14:25 井田
14:30			
15:00			水泳 ビギナースクール 井田（有料） 14:30～15:15（定員6名）
15:30	フラダンス 15:15～16:15 岡本		
16:00			キッズスクール 15:30～17:30 最大3コース使用
16:30			
17:00			
17:30			キッズスクール 17:30～18:45 最大5コース使用
18:00			
18:30			
19:00			プライベート水泳（有料） 18:45～19:15
19:30	BODY COMBAT 19:00～19:45 成田		
20:00			アクア 19:30～20:00 木下
20:30	ACTIVE 20:00～21:00 KOTA		マスターズ 20:15～21:00 【2コース使用】
21:00			
21:30	BLAST 21:15～22:00 KOTA		
22:00			

木

	スタジオA	スタジオB	プール
10:30	らくゆるメソッド® 10:30～11:30 高崎		
11:00		【スタンダード会員様限定】 トータル美ボディ 11:45～12:45 高崎	
11:30	ヨガ 11:45～12:45 一之瀬		
12:00			アクアウォーキング 12:20～12:50 木下
12:30			
13:00	CENTERGY 13:00～14:00 AKARI		アクア 13:00～13:30 木下
13:30			
14:00		【スタンダード会員様限定】 からだメンテナンス 14:10～15:10 一之瀬	中上級SWIM 13:40～14:25 木下
14:30	バレエストレッチ 14:15～15:00 木田		
15:00			プライベート水泳（有料） 14:30～15:00
15:30			プライベート水泳（有料） 15:00～15:30
16:00	バレエ初級（75分） 15:15～16:30 木田		キッズスクール 15:30～17:30 最大3コース使用
16:30			
17:00		新体操キッズスクール 15:30～19:30	
17:30			キッズスクール 17:30～18:45 最大5コース使用
18:00			
18:30			
19:00			プライベート水泳（有料） 18:45～19:15
19:30	groove 19:00～19:45 高山		プライベート水泳（有料） 19:15～19:45
20:00			
20:30	オリジナルエアロ 20:00～20:45 高山	BODY COMBAT 20:00～21:00 横溝	マスターズ 20:00～20:45 【2コース 使用】
21:00			
21:30	上級ステップ（有料） 21:00～21:30 高山		
22:00			

金

	スタジオA	スタジオB	プール
10:30	ダンスエアロ 10:30～11:30 中村		
11:00			アクアウォーキング 11:00～11:30 井田
11:30			
12:00	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			
13:00			
13:30	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
14:00			
14:30		【スタンダード会員様限定】 骨盤底筋エクササイズ 14:15～15:15 高崎	中級平泳ぎ 13:50～14:20 遠山
15:00	背骨コンディショニング 14:15～15:15 加藤		プライベート水泳 遠山（有料） 14:30～15:00
15:30			プライベート水泳 遠山（有料） 15:00～15:30
16:00	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
16:30		サンリオピューロランドダンススクール ☆キッズ☆ 17:00～18:00	キッズスクール 16:30～19:00 最大5コース使用
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	CENTERGY 19:00～20:00 AKARI		プライベート水泳（有料） 19:00～19:30
19:30			プライベート水泳（有料） 19:30～20:00
20:00			
20:30	POWER 20:15～21:15 中西		
21:00			
21:30			
22:00			

土

	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		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
11:30	スタートアップヨガ 11:15～12:00 加藤		
12:00			
12:30	BODYJAM 12:15～13:00 ANNA		
13:00			
13:30	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			キッズスクール 13:45～14:45 最大3コース使用
14:30	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	
15:00			キッズスクール 14:45～17:15 最大5コース使用
15:30	ラテン 15:45～16:45 西片		
16:00		サンリオピューロランドダンススクール（有料クラス） ☆キッズ☆ 16:00～17:00 ☆大人☆（13歳以上） 17:15～18:15	
16:30	ジャズダンス（初級） 17:00～18:00 佐藤		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30		空手教室 60分（有料） 月4回 18:30～19:30 石塚	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

日

	スタジオA	スタジオB	プール
10:30	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
11:00			
11:30	バレエ 11:40～12:40 木田		
12:00		【スタンダード会員様限定】 LESMILSCORE 12:30～13:00 桜井	
12:30			
13:00			
13:30	fight 13:30～14:15 AKIRA	ボディコンディショニングヨガ 13:15～14:15 小田	
14:00			キッズスクール 13:45～14:45 最大3コース使用
14:30	ACTIVE 14:45～15:45 KOTA		
15:00			
15:30			
16:00			キッズスクール 14:45～17:15 最大5コース使用
16:30	CENTERGY 16:15～17:15 KOTA	サンリオピューロランドダンススクール（有料クラス） ☆キッズ☆ 16:00～17:00 ☆大人☆（13歳以上） 17:15～18:15	
17:00			
17:30	エンジョイエアロ 17:15～18:15 足立		
18:00			マスターズ 18:00～19:00 【2コース 使用】
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

○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