



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2021年3月1日～14日

	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 柳引	YouTube		初級クロール 11:00～11:45 遠山						初心者水泳 11:00～11:20 井上			9:30～13:00 キッズスイム			9:30～13:00 キッズスイム				
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 11:40～12:10 井上										
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								ラテンダンス 12:00～13:00 内山 → LIVE配信	ヨガ 12:00～13:00			
13:00																						
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00～14:00 徐		アクアZUMBA 12:55～13:25 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								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 13:35～13:55 渡邊			初級バタフライ 13:45～14:30 南						中上級SWIM 13:30～14:15 成田						フラダンス 13:15～14:15 岡本	CARDIOBAREE 13:15～14:15	初級クロール 13:30～14:15 小椋		
14:30			少人数制 有料レッスン 渡邊/井田(秀) 14:00～14:55 ※2コース使用	エンジョイ エアロ 14:00～14:45 井上	CARDIOBAREE 14:00～15:00							中級背泳ぎ 13:50～14:20 遠山								13:30～14:30 MICHIRIU → LIVE配信		
15:00	コンディショニング ストレッチ 14:15～15:15 松岡		プライベート水泳 井上(有料) 15:00～15:30			プライベート水泳 (有料) 14:45～15:15	バレエ ストレッチ 14:15～15:15 木田	ヨガ 14:15～15:15		背骨 コンディショニング 14:15～15:15 加藤 → LIVE配信								少人数制 有料レッスン 遠山 14:30～15:15 (定員8名)	エンジョイ エアロ 14:30～15:30 寺平 → LIVE配信	初級平泳ぎ 14:30～15:15 小椋		
15:30		CARDIOBAREE 15:00～16:00	プライベート水泳 (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	プライベート水泳 (有料) 15:15～15:45															14:45～15:30 AKIRA → LIVE配信	
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40～16:40 太田						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									プライベート水泳 南(有料) 15:30～16:00	ボディメイク ヨガ 15:45～16:45 水谷	中上級エアロ 15:45～16:45	16:00～17:00 AKARI → LIVE配信
16:30																			プライベート水泳 南(有料) 16:00～16:30			
17:00			レッスン準備			レッスン準備																
17:30			キッズスイム 16:45～19:00			キッズスイム 16:45～19:00																
18:00			※変更 3月15日～ 15:45開始			※変更 3月15日～ 15:45開始																
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																		
20:00			プライベート水泳 (有料) 19:30～20:00																			
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			ACTIVE 20:00～21:00 AKIRA → LIVE配信												初級バタフライ 20:00～20:30 関口
21:00						マスターズ 20:30～21:15 渡邊																中級バタフライ 20:40～21:10 関口
21:30	M fight 21:00～22:00 YUYA → LIVE配信			POWER 21:00～22:00 → LIVE配信																		
22:00																						

【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。)