



# FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2022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						美骨盤 ストレッチ 10:45~11:45 加藤 → 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	YouTube		初級背泳ぎ 11:00~11:30 井田			アクアウォーキング 11:00~11:30 井田			9:30~13:00 キッズスイム			9:30~13:00 キッズスイム		
12:00			初級平泳ぎ 11:40~12:10 遠山	オリジナル ヨガ 11:30~12:30 津田 → LIVE配信		初級背泳ぎ 12:00~12:45 遠山	YouTube		初級クロール 11:45~12:15 井田	groove 11:45~12:30 KURO → LIVE配信		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	中上級エアロ 12:00~13:00	初級バタフライ 12:15~12:45 遠山				ヨガ 11:45~12:45 一之瀬 → LIVE配信		アクアウォーキング 12:30~13:00 井田				ラテン エクササイズ 12:00~13:00 内山 → 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 12:55~13:25 西片	太極拳 12:50~13:50 肥後	CARDIOBAREE 12:50~13:50	アクア 13:00~13:30 鈴木	M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI → LIVE配信		ラテンダンス 13:00~14:00 高崎 → LIVE配信			中級平泳ぎ 13:10~13:40 遠山								
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐		スイムナステイクス 13:35~14:05 渡邊			初級平泳ぎ 13:40~14:25 成田						中級バタフライ 13:50~14:20 遠山	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		13:30~14:30 AKIRA → LIVE配信		初級平泳ぎ 13:15~14:00 小俣	
14:00		CARDIOBAREE 13:30~14:30		エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上 → LIVE配信		プライベート水泳 (有料) 14:30~15:00		バレエ ストレッチ 14:15~15:15 木田 → LIVE配信				背骨 コンディショニング 14:15~15:15 加藤 → LIVE配信								中級平泳ぎ 14:10~14:55 小俣
14:30	M ACTIVE 14:15~15:15 MICHIRU		プライベート水泳 15:00~15:30	★1ヶ月延長★		プライベート水泳 井上(有料) 15:00~15:30						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	フラダンス 60分(有料) 14:30~15:30 岡本	中・上級SWIM 14:40~15:25 成田		14:45~15:45 MINAMI → LIVE配信		プライベート水泳 井田(有料) 15:00~15:30	
15:00			★1ヶ月延長★	★1ヶ月延長★		★1ヶ月延長★														
15:30			★1ヶ月延長★	★1ヶ月延長★		★1ヶ月延長★														
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田 → LIVE配信		レッスン準備	バレエ 15:15~16:15 稲倉 → LIVE配信		レッスン準備			姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤 → LIVE配信			レッスン準備								レッスン準備
16:30			キッズスイム 15:30~19:00			キッズスイム 15:30~19:00						キッズスイム 15:30~19:00	フリースタイル ダンス 15:45~16:45 愛翔(石原)	サンリオ ピューロランド ダンススクール (有料クラス)	キッズスイム 15:45~17:15	M CENTERGY 16:00~16:45 MINAMI	サンリオ ピューロランド ダンススクール		キッズスイム 15:45~17:15	
17:00																				
17:30													サンリオ ピューロランド ダンススクール							
18:00													★キッズ★ 17:00~18:00							
18:30																				
19:00																				
19:30	M CENTERGY 18:45~19:30 ASUKA → LIVE配信			フリースタイル ダンス 18:45~19:45 西垣 → LIVE配信		プライベート水泳 木下(有料) 19:00~19:30	groove 19:00~19:45 高山 → LIVE配信		プライベート水泳 木下(有料) 19:00~19:30				M CENTERGY 19:00~19:45 AKARI → LIVE配信							
20:00			プライベート水泳 (有料) 19:30~20:00			アクア 19:45~20:15 木下	YouTube		プライベート水泳 木下(有料) 19:30~20:00											
20:30	M BLAST 19:45~20:45 ASUKA → LIVE配信		プライベート水泳 (有料) 20:00~20:30	M ACTIVE 20:00~21:00 ATSUSHI → LIVE配信		マスターズ 20:30~21:15 渡邊	オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山 → LIVE配信		マスターズ 20:30~21:15 渡邊			M POWER 20:00~21:00 DAIKI → LIVE配信								
21:00																				
21:30	M POWER 21:00~22:00 AKARI → LIVE配信			ヨガ 21:15~22:00 小田 → LIVE配信			上級ステップ(有料) 21:00~21:30 高山													
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。)