



# FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2023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																				
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	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 5コース使用	オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田	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 5コース使用		
11:30			アクア 11:00~11:30 梶引			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								
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	LIVE配信				中級クロール 11:45~12:30 井田	M 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	初級背泳ぎ 12:15~12:45 遠山			初級平泳ぎ 12:00~12:45 遠山	ヨガ 11:45~12:45 一之瀬	LIVE配信												
13:00				アクアZUMBA 12:55~13:25 西片	太極拳 12:50~13:50 肥後	初級エアロ 12:50~13:50	アクア 13:00~13:30 中西	M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI	LIVE配信				アクア 12:45~13:15 中西							
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐		アクア 13:35~14:05 和田			中上級SWIM 13:40~14:25 成田				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			★1ヶ月限定★			初級平泳ぎ 13:10~13:40 小俣	
14:00			プライベート水泳 渡邊(有料) 14:30~15:00	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上	LIVE配信								中級バタフライ 13:50~14:20 遠山			M ACTIVE 13:30~14:30 MICHIRU			中級バタフライ 13:50~14:35 大西	
14:30	M ACTIVE 14:15~15:15 KOTA	LIVE配信	プライベート水泳 井田(有料) 15:00~15:30			プライベート水泳 成田(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		少人数制 有料レッスン 遠山 14:30~15:15 (定員8名)							
15:00			フラダンス 15:15~16:15 岡本			フラダンス 15:15~16:15 岡本							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			キッズスクール 15:30~17:30 3コース使用			キッズスクール 15:30~17:30 3コース使用				姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤	LIVE配信		キッズスクール 15:30~16:30 3コース使用							
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田													フリースタイル ダンス 15:45~16:45 愛翔(石原)	キッズスクール 14:45~15:45 3コース使用	M fight 14:50~15:35 MICHIRU			キッズスクール 14:45~15:45 3コース使用	
16:30														サンリオ ビューロランド ダンススクール (有料クラス)	キッズスクール 15:45~17:15 5コース使用	M POWER 16:00~17:00 AKARI	サンリオ ビューロランド ダンススクール (有料クラス)		キッズスクール 15:45~17:15 5コース使用	
17:00																				
17:30										サンリオ ビューロランド ダンススクール				M ACTIVE 17:00~18:00 MICHIRU	キッズスクール 16:30~19:00 5コース使用					
18:00										★キッズ★ 17:00~18:00				★キッズ★ 16:00~17:00						
18:30														★大人★ (13歳以上) 17:15~18:15						
19:00																				
19:30	M CENTERGY 18:45~19:30 ASUKA		プライベート水泳 (有料) 19:00~19:30	フリースタイル ダンス 18:45~19:45 西垣		プライベート水泳 木下(有料) 18:45~19:15	M groove 19:00~19:45 高山						初級バタフライ 19:00~19:45 大西							
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								空手教室 60分(有料) 月4回 19:00~20:00 石塚 桜井						
20:30	M BLAST 19:45~20:45 ASUKA			M POWER 20:00~20:45 DAIKI		マスターズ 20:15~21:00 渡邊	オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山													
21:00																				
21:30	おやすみ前の リラックスヨガ 21:00~22:00 miu			M fight 21:00~22:00 DAIKI			上級ステップ(有料) 21:00~21:30 高山													
22:00																				

○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。  
 ○LIVE配信 AスタジオでのレッスンをリアルタイムでBスタジオへ配信いたします。(その他動画レッスン配信いたします。)  
 ○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。