



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2021年10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						ボディ コンディショニング ヨガ 10:45~11:45 小田 → 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 棚引			初級クロール 11:00~11:45 遠山						初級平泳ぎ 11:00~11:30 井田								
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								中級平泳ぎ 11:45~12:15 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			初級青泳ぎ 12:00~12:45 遠山	ヨガ 11:45~12:45 一之瀬 → LIVE配信		groove 11:45~12:30 KURO → LIVE配信			アクアダンス 11:40~12:10 井田								
13:00			アクアZUMBA 12:55~13:25 西片	太極拳 12:50~13:50 肥後								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 13:00~13:30 中西			ラテンダンス 13:00~14:00 高崎 → LIVE配信			中級青泳ぎ 13:10~13:40 遠山								
14:00		CARDIOBAREE 13:30~14:30	スイムナステイクス 13:35~14:05 渡邊	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上		初級バタフライ 13:40~14:25 成田						中上級SWIM 13:40~14:25 成田			フラダンス 13:15~14:15 岡本	CARDIOBAREE 13:15~14:15		初級青泳ぎ 13:15~14:00 小俣		
14:30	M ACTIVE 14:15~15:15 MICHIRU		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					バック コンディショニング 14:15~15:15 加藤 → LIVE配信							初級クロール 14:10~14:55 小俣	
15:00			プライベート水泳 (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					
15:30				フラ エクササイズ 15:15~16:15 田丸 → LIVE配信																プライベート水泳 井田(有料) 15:00~15:30
16:00			レッスン準備			レッスン準備														レッスン準備
16:30	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田 → LIVE配信						バレエ初級 15:30~16:30 木田													レッスン準備
17:00			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 15:45~17:15
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	M CENTERGY 18:45~19:30 ASUKA			バレエ基礎 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								
20:00			プライベート水泳 (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			アクア 19:45~20:15 木下			オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山 → LIVE配信											
21:00																				
21:30	M POWER 21:00~22:00 AKARI → LIVE配信					マスターズ 20:30~21:15 渡邊														
22:00				ヨガ 21:15~22:00 小田 → LIVE配信																

【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。)