



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2023年3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							
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						オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田
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							アクアダンス 11:40~12:10 井田						新体操 キッズスクール 9:30~13:45
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	中級クロール 11:45~12:30 井田	groove 11:45~12:30 KURO	→ LIVE配信							キッズスクール 9:15~13:00 5コース使用
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													新体操 キッズスクール 9:30~13:45
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐		アクア 13:35~14:05 和田			アクア 13:00~13:30 中西	M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI	→ LIVE配信										キッズスクール 9:15~13:00 5コース使用
14:00			アクア 13:35~14:05 和田	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上	→ LIVE配信	中上級SWIM 13:40~14:25 成田												アクア 13:10~13:40 木下
14:30			プライベート水泳 渡邊(有料) 14:30~15:00			プライベート水泳 成田(有料) 14:30~15:00												フラダンス 13:15~14:15 岡本
15:00	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) 15:00~15:30	バレエ ストレッチ 14:15~15:15 木田	→ LIVE配信										中級バタフライ 13:50~14:35 大西
15:30																		中級バタフライ 13:50~14:35 大西
16:00																		フラダンス 13:15~14:15 岡本
16:30	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			キッズスクール 15:30~17:30 最大3コース 使用	バレエ初級 15:30~16:30 木田											エンジョイ エアロ 14:30~15:30 寺平
17:00																		フラダンス 14:30~15:30 岡本
17:30																		キッズスクール 14:45~15:45 3コース使用
18:00																		キッズスクール 14:45~15:45 3コース使用
18:30																		キッズスクール 14:45~15:45 3コース使用
19:00																		キッズスクール 14:45~15:45 3コース使用
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	groove 19:00~19:45 高山											キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用
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												キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用
20:30	M BLAST 19:45~20:45 ASUKA																	キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用
21:00																		キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用
21:30	おやすみ前の リラックスヨガ 21:00~22:00 miu																	キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用
22:00																		キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用

○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
 のみご利用いただけます。