



# FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2023年2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		美骨盤 ストレッチ 10:45~11:45 加藤				キッズスクール 9:15~13:00 5コース使用
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	→ LIVE配信							新体操 キッズスクール 9:30~13:45
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 12:45~13:15 中西						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										
14:00			中上級SWIM 13:40~14:25 成田	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上	→ LIVE配信													
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												
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										
15:30																		
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田																	
16:30			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	バレエ初級 15:30~16:30 木田											
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30			キッズスクール 17:30~19:00 5コース使用			キッズスクール 17:30~18:45 5コース使用												
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											
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												
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。