



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2021年12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									
11:30			アクア 11:00~11:30 棚引	YouTube		初級クロール 11:00~11:45 遠山	YouTube		初級クロール 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	オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田 → LIVE配信		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			YouTube		中級クロール 11:45~12:15 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						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		
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							M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI → 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			初級平泳ぎ 13:40~14:25 成田				ラテンダンス 13:00~14:00 高崎 → LIVE配信				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		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 渡邊(有料) 14:30~15:00	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上	CARDIOBAREE 14:00~15:00	プライベート水泳 (有料) 14:30~15:00				背骨 コンディショニング 14:15~15:15 加藤 → LIVE配信									
15:00			プライベート水泳 井上(有料) 15:00~15:30			プライベート水泳 井上(有料) 15:00~15:30		バレエ ストレッチ 14:15~15:15 木田 → LIVE配信						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		初級平泳ぎ 14:10~14:55 小俣	
15:30				☆2ヵ月限定☆ バレエ 15:15~16:15 稲倉 → LIVE配信											中・上級SWIM 14:40~15:25 成田			プライベート水泳 井田(有料) 15:00~15:30	
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			レッスン準備		バレエ初級 15:30~16:30 木田							レッスン準備			レッスン準備	
16:30										姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤 → LIVE配信					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 15:30~19:00			キッズスイム 15:45~17:15	
17:30										サンリオ ピューロランド ダンススクール ☆キッズ☆ 17:00~18:00					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	
18:00															☆キッズ☆ 16:00~17:00			☆キッズ☆ 16:00~17:00	
18:30															☆大人☆ (13歳以上) 17:15~18:15			☆大人☆ (13歳以上) 17:15~18:15	
19:00																			
19:30	M CENTERGY 18:45~19:30 ASUKA → LIVE配信			バレエダンス 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		M groove 19:00~19:45 高山 → LIVE配信											
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				M ACTIVE 20:00~21:00 ATSUSHI → LIVE配信															
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				上級ステップ(有料) 21:00~21:30 高山											
										M POWER 21:15~22:00 DAIKI → 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。)