



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2021年5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			ボディケア ヨガ 10:30~11:30 植木 → LIVE配信					
11:30			アクア 11:00~11:30 梶引	YouTube		初級クロール 11:00~11:45 遠山						初心者水泳 11:00~11:20 井上						
12:00			初級バタフライ 11:40~12:10 遠山	オリジナル ヨガ 11:30~12:30 津田 → LIVE配信			YouTube			groove 11:45~12:30 KURO → LIVE配信								
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			初級背泳ぎ 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														
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐		アクア 13:00~13:30 中西						M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI → LIVE配信									
14:00		CARDIOBAREE 13:30~14:30	スイムナステイクス 13:35~13:55															
14:30			初級バタフライ 13:40~14:25 渡邊	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上														
15:00	コンディショニング ストレッチ 14:15~15:15 松岡		少人数制 有料レッスン 渡邊 14:05~14:50	CARDIOBAREE 14:00~15:00		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									
15:30			プライベート水泳 (有料) 15:00~15:30			プライベート水泳 (有料) 15:00~15:30												
16:00			レッスン準備	フラ エクササイズ 15:15~16:15 田丸 → LIVE配信														
16:30	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						バレエ初級 15:30~16:30 木田									
17:00			キッズスイム 15:30~19:00															
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	バレエ初級 18:15~19:15 土居																	
19:30				ピラティス 19:00~19:45 植木 → LIVE配信														
20:00			プライベート水泳 (有料) 19:30~20:00															
20:30	BLAST 19:45~20:45 ASUKA → LIVE配信		プライベート水泳 (有料) 20:00~20:30	POWER 20:00~21:00 KAZU → LIVE配信														
21:00																		
21:30	CENTERGY 21:00~22:00 ASUKA → LIVE配信																	
22:00				fight 21:15~22:00 KAZU → 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。)