



# FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2024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													美骨盤 ストレッチ 10:00~11:00 加藤								
11:00	ピラティス 10:30~11:30 西片	<b>【スタンダード会員様限定】</b> LES MILS SCORE 11:00~11:30 桜井		スタートエアロ 10:30~11:15 湯山			らくゆる メンソッド® 10:30~11:30 高崎			ダンスエアロ 10:30~11:30 中村								オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田			
11:30			アクア 11:00~11:30 櫛引			初級平泳ぎ 11:00~11:45 遠山						アクアウォーキング 11:00~11:30 井田	スタートアップヨガ 11:15~12:00 加藤	新体操 キッズスクール 9:30~13:45				キッズスクール 9:15~13:00 最大5コース 使用			
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	美姿勢 ピラティス 11:30~12:30 加藤				<b>【スタンダード会員様限定】</b>	M groove 11:45~12:30 KURO	ピラティス 11:45~12:45 秋山	アクアダンス 11:40~12:10 井田							キッズスクール 9:15~13:00 最大5コース 使用		
12:30	初めてダンス 11:45~12:45 あさかわ	パワーヨガ 11:45~12:45 秋山	初級バタフライ 12:15~12:45 遠山			中級クロール 12:00~12:45 遠山	ヨガ 11:45~12:45 一之瀬	トータル美ボディ 11:45~12:45 高崎											バレー 11:40~12:40 米山		
13:00									アクアウォーキング 12:20~12:50 木下				BODY JAM 12:15~13:00 ANNA						<b>【スタンダード会員様限定】</b> LES MILS SCORE 12:30~13:00 桜井		
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐	初級エアロ 13:00~13:45 秋山	アクアZUMBA 12:55~13:25 西片	太極拳 12:50~13:50 肥後						M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI		アクア 13:00~13:30 木下	ラテンダンス 13:00~14:00 高崎	初級ステップ 13:00~13:45 秋山	初級クロール 13:10~13:40 遠山				ボディ コンディショニング ヨガ 13:15~14:15 小田		
14:00						中上級SWIM 13:40~14:25 井田									フラダンス 13:15~14:15 岡本				M fight 13:30~14:15 AKIRA		
14:30			初級背泳ぎ 14:00~14:45 岡井	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上	体が伸びる ヨガ 14:00~15:00 小田				<b>【スタンダード会員様限定】</b>	中上級SWIM 13:40~14:25 木下									キッズスクール 13:45~14:45 最大3コース 使用		
15:00	M ACTIVE 14:15~15:15 KOTA					水泳 ビギナーズスクール 井田(有料) 14:30~15:15 (定員8名)	パレエ ストレッチ 14:15~15:00 木田	からだ メンテナンス 14:10~15:10 一之瀬		背骨 コンディショニング 14:15~15:15 加藤	骨盤底筋 エクササイズ 14:15~15:15 高崎	プライベート水泳 遠山(有料) 14:30~15:00		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				M ACTIVE 14:45~15:45 KOTA		
15:30		パレエスクール 75分(有料) 月4回 ¥10,000 15:00~16:15 木田	プライベート水泳 岡井(有料) 15:00~15:30									プライベート水泳 遠山(有料) 14:30~15:00								キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用	
16:00	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	フラダンス 15:15~16:15 岡本			パレエ初級 (75分) 15:15~16:30 木田			姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤			キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用		ラテン 15:45~16:45 西片					キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用	
16:30																				M CENTERGY 16:00~17:00 KOTA	
17:00			12/29 休講																	M CENTERGY 16:00~17:00 KOTA	
17:30										新体操 キッズスクール 15:30~19:30										M CENTERGY 16:00~17:00 KOTA	
18:00																				エンジョイ エアロ 17:15~18:15 足立	
18:30			キッズスクール 17:30~19:00 最大5コース 使用 12/29 休講																	☆キッズ☆ 16:00~17:00 ☆大人☆ (13歳以上) 17:15~18:15	
19:00																				☆大人☆ (13歳以上) 17:15~18:15	
19:30	BODY JAM 19:00~20:00 SACHIE	ヨガ 19:00~20:00 碧	初級背泳ぎ 19:00~19:30 小谷田	BODY COMBAT 19:00~19:45 成田	ピラティス 19:00~19:46 春衣					M groove 19:00~19:45 高山		プライベート水泳 (有料) 18:45~19:15								M POWER 18:15~19:00 風岡	
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															空手教室 60分(有料) 月4回 18:30~19:30 石塚
20:30																					
21:00	M POWER 20:15~21:15 風岡	ピラティス 20:15~21:00 碧		M ACTIVE 20:00~21:00 KOTA	リラックスヨガ 20:00~20:45 春衣	マスターズ 20:15~21:00 【2コース使用】															
21:30																					
22:00				M fight 21:15~22:00 KOTA																	

○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。  
 ○Bスタジオレッスン【スタンダード会員様限定】表記のレッスンはスタンダード会員様のみご参加いただけます。  
 ○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。  
 ※3コース利用時のウォーキングはアトラクションプールをご利用ください