



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2024年 11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	【スタンダード会員様限定】 LESMILSCORE 11:00~11:30 桜井	アクア 11:00~11:30 櫛引	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					【スタンダード会員様限定】	初級平泳ぎ 11:00~11:45 遠山					【スタンダード会員様限定】		アクアウォーキング 11:00~11:30 井田						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					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	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			
12:30	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E 11:40~12:40 米山		
13:00								アクアウォーキング 12:20~12:50 木下					BODYJAM 12:15~13:00 ANNA							【スタンダード会員様限定】 LESMILSCORE 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			フラダンス 13:15~14:15 岡本					アクアエクササイズ 13:10~13:40 木下		
14:00						中上級SWIM 13:40~14:25 井田																
14:30	M groove 14:15~15:00 KURO		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			【スタンダード会員様限定】 中上級SWIM 13:40~14:25 木下			【スタンダード会員様限定】	中級背泳ぎ 13:50~14:20 遠山								ボディ コンディショニング ヨガ 13:15~14:15 小田		
15:00						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						キッズスクール 13:45~14:45 最大3コース 使用 11/30 休講	
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									ACTIVE 14:45~15:45 KOTA	
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田			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 11/29 休講									ラテン 15:45~16:45 西片	
16:30			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																サンリオ ビューロランド ダンススクール (有料クラス) 16:00~17:00 KOTA
17:00																						サンリオ ビューロランド ダンススクール (有料クラス) 16:00~17:00 KOTA
17:30							新体操 キッズスクール 15:30~19:30															エンジョイ エアロ 17:15~18:15 足立
18:00			キッズスクール 17:30~19:00 最大5コース 使用			キッズスクール 17:30~18:45 最大5コース 使用																☆キッズ☆ 16:00~17:00 ☆大人☆ (13歳以上) 17:15~18:15
18:30																						☆キッズ☆ 16:00~17:00 ☆大人☆ (13歳以上) 17:15~18:15
19:00																						マスターズ 18:00~19:00 【2コース 使用】
19:30	BODYJAM 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	プライベート水泳 (有料) 18:45~19:15	M groove 19:00~19:45 高山					プライベート水泳 (有料) 19:15~19:45										空手教室 60分(有料) 月4回 18:30~19:30 石塚
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							オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山	BODY COMBAT 20:00~21:00 横溝	マスターズ 20:00~20:45 【2コース 使用】													
21:00	M fight 20:20~21:20 KOTA	ピラティス 20:15~21:00 碧		M ACTIVE 20:00~21:00 KOTA	リラククスヨガ 20:00~20:45 春衣	マスターズ 20:15~21:00 【2コース 使用】																
21:30							上級ステップ(有料) 21:00~21:30 高山															
22:00				M POWER 21:15~22:00 風岡																		

○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