



# FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2024年4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			美骨盤 ストレッチ 10:30~11:30 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	オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田	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	
11:30			アクア 11:00~11:30 梶引			初級背泳ぎ 11:00~11:45 遠山					アクアウォーキング 11:00~11:30 井田								
12:00			バタ足習得 11:40~12:10 遠山	オリジナル ヨガ 11:30~12:30 津田	LIVE配信					M groove 11:45~12:30 KURO		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	初級平泳ぎ 12:15~12:45 遠山			初級バタフライ 12:00~12:45 遠山	ヨガ 11:45~12:45 一之瀬	LIVE配信				アクアウォーキング 12:20~12:50 木下			スタートアップヨガ 11:45~12:30 加藤				
13:00																			
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐		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		M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI	LIVE配信				アクア 13:00~13:30 木下	ラテンダンス 13:00~14:00 高崎	LIVE配信	中級クロール 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																			
14:30				エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上	LIVE配信							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 fight 14:30~15:15 AKIRA		プライベート水泳 岡芹(有料) 14:30~15:00			初級クロール 14:30~15:15 岡芹	バレエ ストレッチ 14:15~15:00 木田					プライベート水泳 木下(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	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	
15:30			プライベート水泳 岡芹(有料) 15:00~15:30									プライベート水泳 木下(有料) 15:00~15:30			プライベート水泳 遠山(有料) 15:00~15:30				M ACTIVE 14:40~15:40 KOTA
16:00			キッズスクール 15:30~17:30 最大3コース 使用				バレエ初級 (75分) 15:15~16:30 木田								キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース 使用				
16:30	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田																		
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30			キッズスクール 17:30~18:45 最大5コース 使用																
19:00																			
19:30	M ACTIVE 18:45~19:45 KOTA		プライベート水泳 (有料) 19:00~19:30	3D30 30分(有料) 19:00~19:30 DAIKI											プライベート水泳 (有料) 19:00~19:30				
20:00			プライベート水泳 (有料) 19:30~20:00												プライベート水泳 (有料) 19:30~20:00				
20:30	M fight 20:00~20:45 KOTA																		
21:00				M POWER 20:00~21:00 DAIKI															
21:30	フローヨガ 21:00~21:45 玉井																		
22:00				M fight 21:15~22:00 DAIKI															

○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。  
 ※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