



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2024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			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					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					バレエ 11:40~12:40 木田				
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			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	LIVE配信		アクアエクササイズ 13:10~13:40 木下					
14:00												中級SWIM 13:40~14:25 木下					M ACTIVE 13:30~14:30 KOTA				
14:30				エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上				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	コンディショニング 14:15~15:15 加藤	LIVE配信		キッズスクール 13:45~14:45 最大3コース 使用			キッズスクール 13:45~14:45 最大3コース 使用		
15:00	M CENTERGY 14:15~15:15 AKARI		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						プライベート水泳 木下(有料) 14:30~15:00									
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									
16:00				フラダンス 15:15~16:15 岡本			バレエ初級 (75分) 15:15~16:30 木田														
16:30	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			キッズスクール 15:30~17:30 最大3コース 使用							姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤	LIVE配信		キッズスクール 15:30~16:30 最大3コース使用 5/31 休講			キッズスクール 14:45~17:15 最大5コース 使用		
17:00																					
17:30													サンリオ ビューロランド ダンススクール (有料クラス)								
18:00													サンリオ ビューロランド ダンススクール (有料クラス)								
18:30			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★ 17:00~18:00								
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 木下(有料) 18:45~19:15	M groove 19:00~19:45 高山					プライベート水泳 木下(有料) 19:15~19:45				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			アクア 19:30~20:00 木下															
20:30	M fight 20:00~20:45 KOTA			M POWER 20:00~21:00 DAIKI			オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山														
21:00																					
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