FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2020年7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															レッスン準備			レッスン準備
11:00	ピラティス 10:30～11:30 西片	リラックス調整系 10:30～11:00		スタートエアロ 10:30～11:15 湯山	リラックス調整系 10:30～11:00		らくゆる メソッド® 10:30～11:30 高崎	リラックス調整系 10:30～11:00	泳法基礎 11:00～11:30 井上	ダンスエアロ 10:30～11:30 中村	リラックス調整系 10:30～11:00		パワーヨガ 10:30～11:30 yukko	リラックス調整系 10:30～11:00	9:30～13：00 キッズスイム	LIVE配信 オリジナル ヨガ 10:30～11:30 津田	リラックス調整系 10:30～11:00	9:30～13：00 キッズスイム
11:30			アクア 11:00～11:30 櫛引			初級クロール 11:00～11:45 井田(秀)			初級クロール 11:45～12:30 井上									
12:00	初めてダンス 11:45～12:45 あさかわ	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 12:00～13:00	初級バタフライ 12:00～12:45 南	オリジナル ヨガ 11:30～12:30 津田	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 12:00～13:00	初級平泳ぎ 12:00～12:45 井田(秀)	LIVE配信 ヨガ 11:45～12:45 一之瀬	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 12:00～13:00	アクア 12:45～13:15 中西	オリジナル エアロ 11:45～12:45 高山	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 12:00～13:00	アクアダンス 12:00～12:30 井田(秀)	BLAST 12:00～12:45 井田(怜)	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 12:00～13:00		バレエ初級 (75分) 11:45～13:00 小林	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 12:00～13:00	
13:00																		
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00～14:00 徐	リラックス調整系 13:15～13:45	アクアZUMBA 13:00～13:30 西片	太極拳 12:50～13:50 肥後	リラックス調整系 13:15～13:45	アクア 13:00～13:30 中西	アナトミック 骨盤ヨガ 13:00～14:00 植木	リラックス調整系 13:15～13:45	少人数制 有料レッスン 成田 13:30～14:15 (定員8名)	ラテンダンス 13:00～14:00 高崎	リラックス調整系 13:15～13:45	少人数制 有料レッスン 南 13:30～14:15 (定員8名)	フラダンス 13:15～14:15 岡本	リラックス調整系 13:15～13:45	アクア 13:30～14:00 木下	LIVE配信 fight 13:30～14:30 井田(怜)	リラックス調整系 13:15～13:45	初級クロール 13:30～14:15 成田
14:00			少人数制 有料レッスン 井田(秀) 13:45～14:30 (定員8名)															
14:30	コンディショニング ストレッチ 14:15～15:15 松岡	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 14:45～15:45	初級背泳ぎ 14:45～15:30 井田(秀)	エンジョイ エアロ 14:00～14:45 井上	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 14:45～15:45	初級バタフライ 15:00～15:45 渡邉	fight 14:15～15:15 井田	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 14:45～15:45	中級クロール 14:30～15:00 成田 上級クロール 15:15～15:45 成田	背骨 コンディショニング 14:15～15:15 加藤	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 14:45～15:45	初級バタフライ 14:30～15:00 南 中級バタフライ 15:15～15:45 南	エンジョイ エアロ 14:30～15:30 寺平	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 14:45～15:45	初級バタフライ 14:30～15:15 成田 中・上級SWIM 15:30～16:15 成田	LIVE配信 groove 15:00～16:00 MINAMI	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 14:45～15:45	初級平泳ぎ 14:30～15:00 成田
15:00																		
15:30				フラ エクササイズ 15:15～16:15 田丸														
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40～16:40 太田		プライベート水泳 井上(有料) 16:00～16:30			プライベート水泳 井田(秀)(有料) 16:00～16:30	バレエ初級 15:30～16:30 木田		プライベート水泳 成田(有料) 16:00～16:30	姿勢調整ヨガ 15:30～16:30 加藤		プライベート水泳 南(有料) 16:00～16:30	ボディメイク ヨガ 15:45～16:45 水谷			LIVE配信 CENTERGY 16:15～17:00 MINAMI		
16:30			レッスン準備			レッスン準備			レッスン準備			レッスン準備						
17:00			キッズスイム 16:45～19:00			キッズスイム 16:45～19:00			キッズスイム 16:45～19:00			キッズスイム 16:45～19:45	ベーシック ジャズダンス 17:00～18:00 塚本			エンジョイ エアロ 17:15～18:15 足立		
17:30																		
18:00																		
18:30	LIVE配信 ヨガ 18:30～19:30 土居												ACTIVE 18:15～19:15 MICHIRU					
19:00				アナトミック 骨盤ヨガ 18:45～19:45 植木	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 19:30～20:30	アクア 19:30～20:00 木下	バレエ基礎 18:45～19:45 和久田	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 19:45～20:45	マスターズ 20:30～21:15 井田(秀)	LIVE配信 CENTERGY 19:00～19:45 AKARI	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 19:30～20:30	初級背泳ぎ 20:00～20:30 成田						
19:30			初級クロール 19:30～20:00 井上															
20:00	LIVE配信 CENTERGY 20:00～21:00 YUYA	7月限定 CARDIOBAREE (女性専用) 19:45～20:45		LIVE配信 groove 20:00～20:45 KURO			初級エアロ 20:00～20:45 高山			LIVE配信 BLAST 20:00～20:45 井田								
20:30			プライベート水泳 (有料) 20:10～20:40			マスターズ 20:30～21:15 渡邉	LIVE配信 groove 21:00～21:45 高山					中級背泳ぎ 20:45～21:15 成田						
21:00																		
21:30	LIVE配信 fight 21:15～22:00 YUYA	リラックス調整系 21:15～21:45		POWER 21:15～22:00 南	リラックス調整系 21:15～21:45			リラックス調整系 21:15～21:45		ACTIVE 21:00～22:00 ATSUSHI	リラックス調整系 21:15～21:45							
22:00																		

【スタジオに関する案内】
○マスク着用でのご参加を推奨いたします。
○使用されたマットは除菌シートで拭き取ってから棚へ戻してください。
○LIVE配信枠につきましては、アプリプッシュ通知にて動画配信を致します。
※MOSSAプログラムのLIVE配信を追加しております。
○Bスタジオにて動画レッスンを配信しております。