



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2021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 → LIVE配信			ボディケア ヨガ 10:30~11:30 植木 → LIVE配信					
11:30			アクア 11:00~11:30 梶引	YouTube		初級クロール 11:00~11:45 遠山			初心者水泳 11:00~11:20 井上			アクアウォーキング 11:00~11:30 井田(秀)						
12:00			初級バタフライ 11:40~12:10 遠山	オリジナル ヨガ 11:30~12:30 津田 → LIVE配信		YouTube			初級クロール 11:40~12:10 井上	groove 11:45~12:30 KURO → LIVE配信			アクアダンス 11:40~12:10 井田(秀)					
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			初級背泳ぎ 12:00~12:45 遠山	ヨガ 11:45~12:45 一之瀬 → LIVE配信						ラテンダンス 12:00~13:00 内山 → LIVE配信					
13:00			アクアZUMBA 12:55~13:25 西片	太極拳 12:50~13:50 肥後		アクア 13:00~13:30 中西			アクア 12:45~13:15 中西									
13:30	太極拳入門 (24式) 13:00~14:00 徐		スイムナステイクス 13:35~13:55				M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI → LIVE配信			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					
14:00		ヨガ 13:30~14:30	2コース使用	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 井上					中上級SWIM 13:30~14:15 成田				フラダンス 13:15~14:15 岡本	CARDIOBAREE 13:15~14:15	アクア 13:15~13:45 木下			
14:30	コンディショニング ストレッチ 14:15~15:15 松岡		少人数制 有料レッスン 渡邊/井田(秀) 14:05~14:50	CARDIOBAREE 14:00~15:00		プライベート水泳 (有料) 14:30~15:00	バレエ ストレッチ 14:15~15:15 木田 → LIVE配信		プライベート水泳 成田(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			エンジョイ エアロ 14:30~15:15 寺平					
15:00			プライベート水泳 井上(有料) 15:00~15:30			プライベート水泳 (有料) 15:00~15:30			プライベート水泳 成田(有料) 15:00~15:30									
15:30		CARDIOBAREE 15:00~16:00	レッスン準備	フラ エクササイズ 15:15~16:15 田丸 → LIVE配信		レッスン準備			レッスン準備	姿勢調整ヨガ 15:30~16:30 加藤 → LIVE配信								
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田						バレエ初級 15:30~16:30 木田							ボディメイク ヨガ 15:45~16:45 水谷	中上級エアロ 15:45~16:45			
16:30																		
17:00			キッズスイム 15:30~19:00			キッズスイム 15:30~19:00			キッズスイム 15:30~19:00									
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	バレエ初級 18:15~19:15 土居																	
19:30				ピラティス 19:00~19:45 植木 → LIVE配信			groove 19:00~19:45 高山 → LIVE配信		少人数制 木下塾(有料) 19:00~19:45 (定員8名)	fight 19:00~19:45 AKIRA → LIVE配信								
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	BLAST 19:45~20:45 ASUKA → LIVE配信		プライベート水泳 (有料) 20:00~20:30	POWER 20:00~21:00 KAZU → LIVE配信			オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山 → LIVE配信			POWER 20:00~20:45 AKARI → LIVE配信								
21:00						マスターズ 20:30~21:15 渡邊			マスターズ 20:30~21:15 渡邊									
21:30	CENTERGY 21:00~22:00 ASUKA → LIVE配信			fight 21:15~22:00 KAZU → LIVE配信			1レッスン¥500 上級ステップ(有料) 21:00~21:30 高山			ACTIVE 21:00~22:00 ATSUSHI → LIVE配信								
22:00																		

【スタジオに関するご案内】
 ○マスク着用でのご参加を推奨いたします。
 ○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。
 ○YouTube HP・アプリプッシュ通知にて配信いたします。
 ○Bスタジオ
LIVE配信 Aスタジオでのレッスンをリアルタイムで配信いたします。是非ご活用ください。
 (その他動画レッスンを配信しております。)