



FITNESS&SPA MAGHREB スタジオ タイムスケジュール 2024年12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】 LES MILS SCORE 11:00~11:30 桜井	アクア 11:00~11:30 梶引	スタートエアロ 10:30~11:15 湯山			らくゆる メソッド® 10:30~11:30 高崎			ダンスエアロ 10:30~11:30 中村			アクアウォーキング 11:00~11:30 井田	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	オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田		キッズスクール 9:15~13:00 最大5コース 使用		
11:30					【スタンダード会員様限定】	初級平泳ぎ 11:00~11:45 遠山						スタートアップヨガ 11:15~12:00 加藤								
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			【スタンダード会員様限定】		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								
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	初級ハタフライ 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					BODY JAM 12:15~13:00 ANNA							【スタンダード会員様限定】
13:00								アクアウォーキング 12:20~12:50 木下								LESS MILS SCORE 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			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		【スタンダード会員様限定】	中上級SWIM 13:40~14:25 木下											
14:30			初級背泳ぎ 14:00~14:45 岡芹	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	groove 14:15~15:00 KURO					水泳 ビギナーズスクール 井田(有料) 14:30~15:15 (定員6名)	バレエ 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 (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		バレエスクール 75分(有料) 月4回 ¥10,000 15:00~16:15 木田	プライベート水泳 岡芹(有料) 15:00~15:30										プライベート水泳 遠山(有料) 14:30~15:00							
16:00	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	フラダンス 15:15~16:15 岡本			バレエ初級 (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	プライベート水泳 遠山(有料) 15:00~15:30	エンジョイ エアロ 14:30~15:30 寺平	フラダンス 14:30~15:30 岡本					
16:30			キッズスクール 15:30~17:30 最大3コース 使用																	
17:00			12/29 休講																	
17:30																				
18:00			キッズスクール 17:30~19:00 最大5コース 使用																	
18:30			キッズスクール 17:30~19:00 最大5コース 使用																	
19:00			12/29 休講																	
19:30	BODY JAM 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 19:00~19:45 春衣	プライベート水泳 (有料) 18:45~19:15	groove 19:00~19:45 高山													
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				ACTIVE 20:00~21:00 KOTA	リラックスヨガ 20:00~20:45 春衣															
21:00	POWER 20:15~21:15 風岡	ピラティス 20:15~21:00 碧				マスターズ 20:15~21:00 【2コース使用】														
21:30																				
22:00				fight 21:15~22:00 KOTA																

○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