

# MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2020年 6月15日(月)~6月30日(火)

	月				火				水	木				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:00		10:10~10:50											10:20~11:10	
	10:30~11:00 ひこめは、おひさま!! 北澤	朝ヨガ40 宮下知子			10:40~11:20 BAILA BAILA 40 村山あみ	10:25~11:10 CENTERGY 45 篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原					10:20~11:20 ACTIVE 60 宮澤和江	10:20~11:10 アクアビクス 橋詰 敬子
11:00		11:10~11:50						11:00~11:30 上手にバタフライ小原					11:15~11:45 水中ウォーキング橋詰	
	11:30~12:00 ロコモ子術 池田	スタートエアロ40 中村彰子			11:50~12:20 ピラティス30 村山	11:35~12:20 fight 45 篠原文香		11:40~12:10 水中ウォーク 小原						
12:00		12:15~13:15						12:15~12:45 アクアビクス 小原						
	12:30~13:00 腰すっきり体操 池田	ACTIVE 60 篠原文香			12:45~13:15 シニア/ロージー美谷島	12:50~13:30 エンジョイエアロ 南澤 香								
13:00		13:35~14:05 DISCO WORLD関川												
	13:30~14:00 バランス体操 KOH				13:45~14:15 ヨガ30 篠原	13:50~14:35 groove 45 Kaori								
14:00		14:30~15:15												
	14:30~15:00 ストロングネーション工藤	BLAST 45 Kaori												
15:00						15:05~16:05 ACTIVE 60 篠原								
16:00														
					16:20~17:05 スーパーサーキット45 KOH									
17:00														
		18:00~18:45 スーパーサーキット45 篠原文香			18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:30~19:15 CENTERGY 45 池内真樹								
18:00														
	19:10~19:50 楽しくダンス40 EIKO	19:10~19:40 CORE 一里			19:40~20:20 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:45~20:30 ストロングネーション 工藤晶								
19:00		20:10~21:10												
	20:20~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	RIDE 60 三上駿			20:50~21:35 イトモス45 ショータ	21:00~21:45 BLAST 45 KOH								
20:00		21:40~22:40												
		ACTIVE 60 三上駿												
21:00														
22:00														
23:00		23:00 CLOSE				23:00 CLOSE							23:00 CLOSE	

定員数  
Aスタジオ 9名  
Bスタジオ 20名  
グループライド 14名

※全レッスン抽選対象となります。  
受付表に会員Noをご記入下さい。

	金				土				日・祝		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00		10:20~11:05		10:20~11:10 アクアビクス 宮澤		20日	27日				
	10:30~11:10 サーキットエアロ 関川真由美	groove 45 Kaori				11:00~12:00 CENTERGY 60 池内真樹	11:00~12:00 ACTIVE 60 篠原文香				
11:00		11:35~12:15									
	11:30~12:15 CENTERGY 45 池内真樹	オリジナルエアロ はつみ・F									
12:00		12:45~13:15									
	12:50~13:35 大人のカルチャースクール 総合太極拳 轟	イトモス30 ショータ				12:30~13:30 RIDE 60 池内真樹	12:30~13:30 groove 60 BIYA				
13:00		13:50~14:50									
	14:05~14:35 BLAST 30 のあ	RIDE 60 池内真樹				14:00~15:00 fight 60 のあ	14:00~15:00 POWER 60 KOH				
14:00											
						15:30~16:30 BLAST 60 定員20名 のあ	15:30~16:00 CORE のあ				
15:00											
		18:30~テック									
16:00		18:45~19:30									
	19:00~19:30 ビューティーヨガ30 篠原	fight 45 のあ									
17:00											
	20:00~20:45 スーパーサーキット 45 篠原文香	ACTIVE 60 三上駿									
18:00		21:30~22:30									
	21:15~22:00 CENTERGY 45 篠原文香	RIDE 60 三上駿									
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											
23:00		23:00 CLOSE				20:00 CLOSE					

※プログラム、インストラクターは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

●プールご利用時の際の注意事項  
・運動前後には必ず体調チェックを行ってください。  
・スイミングキャップを必ず着用してください。  
・必ずシャワーを浴び、化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。  
・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。

●スタジオプログラムでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。  
・運動前後には必ず体調チェックを行ってください。  
・安全のため45分未満のクラスは5分、45分以上のクラスでは10分を過ぎてのご入場はご遠慮下さい。  
（クラス開始時間をご確認の上ご参加下さい）  
・レベルにあったクラスをお選びください。  
（スタッフまでお気軽にご相談下さい）  
・空腹の時、疲れすぎの時はレッスン参加を控えましょう。  
・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。

★日・祝のプログラムにつきましては別紙にてご確認ください。  
★COREのレッスンはタオルをご用意ください。  
★RIDE・R30のクラスは30分前までに抽選用の受付が必要で20分前に抽選結果を掲示いたします。