

# 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1日(月)~14日(日)

時間	月				火				水	木			
	Aスタジオ	B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		1日											
11:00		10:30~11:20 朝ヨガ50 篠原文香 定員20名			10:30~11:00 ロコモ予防 池田 定員20名					10:20~10:50 ボールでわくわく 北澤 定員20名			
12:00		11:40~12:10 腰まわし体操 池田 定員20名			11:20~12:20 M ACTIVE 60 篠原文香 定員20名					11:05~11:35 ひこめス+リクスII 北澤 定員20名			
13:00		12:30~テック 12:45~13:30 fight 45 篠原文香 定員20名	特別レッスン ストロング・ネーション トレーニング要素に特化した動きで構成されているクラスです。ファイトみたいなキックやパンチも出てきます。是非ご参加下さい。		12:45~13:30 STRONG NATION 工藤品 定員20名					11:55~12:55 M RIDE 60 定員14名 MEG			
14:00		13:50~14:50 M ACTIVE 60 篠原文香 定員20名			12:40~13:10 ゆるゆるほくし体操 篠原 定員20名					13:15~14:00 M POWER45 KOH 定員20名			
15:00					13:30~14:00 M R30 MEG 定員14名					14:20~14:50 M CORE MEG 定員20名			
16:00													
17:00					16:20~17:20 スーパーサーキット 定員10名 KOH					17:15~18:00 キッズスクール 初級 DANCE/dance/DANCE! EIKO			
18:00					18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE/dance/DANCE! EIKO					18:10~19:00 キッズスクール 初級 DANCE/dance/DANCE! EIKO			
19:00		1日・8日 19:10~19:40 ひこめス+リクスII MEG 定員20名			18:45~19:45 M CENTERGY 60 池内真樹 定員20名					18:30~テック 18:45~19:30 M BLAST 45 KOH 定員20名			
20:00		20:00~21:00 M RIDE 60 定員14名 三上駿			20:05~20:35 M R30 MEG 定員14名					19:40~20:45 M POWER 60 定員20名 池内真樹			
21:00		21:20~22:20 M ACTIVE 60 定員20名 三上駿			21:00~22:00 M BLAST 60 定員20名 KOH					21:00~21:30 M CORE KOH 定員20名			
22:00					21:20~21:50 M R30 MEG 定員14名								
23:00		23:00 CLOSE			23:00 CLOSE					23:00 CLOSE			

時間	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		5日・12日										
11:00		10:30~11:30 M CENTERGY 定員20名 池内真樹										
12:00		12:00~13:00 M RIDE 60 定員14名 池内真樹										
13:00		13:20~14:05 M BLAST 45 のあ 定員20名										
14:00					14:00~14:30 M R30 MEG 定員14名							
15:00					15:00~16:00 M BLAST 60 のあ 定員20名							
16:00					14:00~14:30 M CORE のあ 定員20名							
17:00					15:00~16:00 M POWER 60 定員20名 KOH							
18:00												
19:00		18:30~テック 18:45~19:45 fight 60 定員20名 のあ										
20:00		20:05~21:05 M RIDE 60 定員14名 MEG										
21:00		21:25~22:25 M CENTERGY 60 定員20名 篠原文香										
22:00												
23:00		23:00 CLOSE										

★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。

●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。

※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。