

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 7月2日(木)~7月31日(金)

時間	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	定員数 Aスタジオ 9名 Bスタジオ 20名 ※ライト・R30 15名 ※プラスト・アクティブ 16名 プールレッスン 各レッスンを確認下さい。 ※スタジオレッスンは全て抽選対象となります。受付表に会員Noをご記入下さい。 ※プールレッスンは抽選はありません。先着順となります。受付表にNOを記入下さい。複数レッスンのある場合は1日2本までのご予約となります。ただし、レッスン直前で定員に達していない場合はご参加いただけます。										
10:30~11:00	朝ヨガ40 宮下知子												
11:00		11:10~11:50											
11:30~12:00	スタートエアロ40 口本予祐 池田	スタートエアロ40 中村彰子											
12:00		12:15~13:15											
12:30~13:00	腕まわし体操 池田	ACTIVE60 篠原文香											
13:00		13:35~14:05											
13:30~14:00	バランス体操 徳武	DISCO WORLD 関川											
14:00		14:30~15:15											
14:30~15:00	ストロングネーション工藤	BLAST45 Kaori											
15:00													
16:00													
17:00													
18:00		18:00~18:45											
18:30~19:00		スーパーサーキット45 篠原文香											
19:00		19:10~19:40											
19:10~19:50	楽しくダンス40 EIKO	CORE 一星											
20:00		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											
21:00		21:30~22:15											
21:30~22:15	fight 45 篠原文香	ACTIVE60 三上駿											
22:00													
23:00		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	Cスタジオ	プール	
10:00		10:20~11:05		10:20~10:50		4・18日						
10:30~11:10	サーキットエアロ 関川真由美	groove45 Kaori		アケアピクス 宮澤		11・25日						
11:00												
11:30~12:15		11:35~12:15										
11:30~12:15		CENTERGY 45 池内真樹										
12:00		オリジナルエアロ はつみ・F										
12:30~13:35		12:45~13:15										
12:50~13:35	大人のカルテニススクール 総合本極拳 轟	ライトモス30 ショータ										
13:00		13:50~14:50										
14:00		14:05~14:35										
14:05~14:35	BLAST 30 のあ	RIDE 60 池内真樹										
15:00												
16:00												
17:00												
18:00		18:30~テック										
18:30~19:30		18:45~19:30										
19:00		19:00~19:30										
19:00~19:30	ビューティーヨガ30 篠原	fight 45 のあ										
20:00		20:00~20:45										
20:00~20:45	スーパーサーキット 45 篠原文香	ACTIVE 60 三上駿										
21:00		21:15~22:00										
21:15~22:00	CENTERGY 45 篠原文香	21:30~22:30 RIDE 60 三上駿										
22:00												
23:00		23:00 CLOSE										

通代わりプログラムはインフォメーションボード・HPをご覧ください。

18:00 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。

★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。

★スタジオレッスンは30分前までに抽選用の受付が20分前に抽選結果を掲示いたします。

★プールレッスンは先着順になります。受付表にご記入

●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。