

# 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 朝ヨガ40 宮下知子	<b>定員数</b>  <b>Aスタジオ 9名</b>  <b>Bスタジオ 20名</b> <b>※ライト・R30 15名</b> <b>※プラスト・アクティブ 16名</b>  <b>プールレッスン</b> <b>各レッスンを確認下さい。</b>  ※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					10:25~11:10 CENTERGY 45 篠原文香	6名	10:30~11:00 楽しくスイム 小原		10:20~11:20 ACTIVE 60 宮澤和江	10名	10:20~11:10 アクアピクス 橋詰 敬子		
11:00					10:40~11:20 BAILA BAILA 40 村山ふみ	6名	11:00~11:30 上手にバタフライ小原		11:15~テック		10名	11:15~11:45 水中ウォーキング橋詰	
11:30~12:00					11:50~12:20 ピラティス30 村山	10名	11:40~12:10 水中ウォーキング 小原		11:30~12:00				
12:00					12:15~13:15 ACTIVE 60 篠原文香	10名	12:15~12:45 アクアピクス 小原		flight30 のあ				
12:30~13:00					12:45~13:15 シニア/ロジ-美谷島				12:30~13:10 beginnerエアロ 40 青木正江				
13:00					13:35~14:05 DISCO WORLD 関川				12:30~13:10 ビンヤヨガ 橋詰 敬子				
13:30~14:00					13:45~14:15 ヨガ30 篠原				13:35~14:10				
14:00					14:30~15:00 ストロングネーション工藤				13:40~14:10 ボールでわくわく 北澤				
14:30~15:00					15:05~16:05 ACTIVE 60 篠原文香				14:40~15:10 CORE 60 or のあ	隔週			
15:00				16:20~17:05 スーパーサーキット45 KOH				17:15~18:00 キッズスクール 初級 DANCE/dance/DANCE! EIKO					
16:00				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					
17:00				18:30~19:15 CENTERGY 45 池内真樹				18:35~19:20 BLAST 45 KOH					
18:00				19:40~20:20 からだすっきりエアロ 美谷島寛子				19:45~20:35 BAILA BAILA 45 宮澤和江					
19:00				20:50~21:35 リトモス45 ショーダ				21:00~21:30 CORE KOH					
19:30~19:50				21:00~21:45 BLAST 45 KOH				21:05~22:05 RIDE 60 池内真樹					
19:10~19:50													
20:00													
20:20~21:00													
21:00													
21:30~22:15													
22:00													
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	Cスタジオ	プール	
10:00		10:20~11:05 groove 45 Kaori	10名	10:20~10:50 アクアピクス 宮澤		4・18日 11・25日						
10:30~11:10												
11:00												
11:30~12:15												
12:00												
12:30~13:35												
13:00												
14:00												
14:05~14:35												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
19:00~19:30												
20:00												
20:00~20:45												
21:00												
21:15~22:00												
22:00												
23:00	23:00 CLOSE				20:00 CLOSE				18:00 CLOSE			

週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。

※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。