

# 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 8月17日(月)~

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		10:10~11:00 朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30 M RIDE 60 定員8名 池内真樹			10:25~11:25 M CENTERGY 60 篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原		10:20~11:20 M ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江		10:20~11:10 アクアピクス 橋詰 敬子	
11:00	10:25~10:55 ひよこめえキッズクラブ 北澤	11:10~11:40 スタートエアロ 中村彰子			10:40~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ			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	
12:00	11:50~12:20 ロコモ予防 池田	12:20~13:20 DISCO WORLD 関川真由美			11:50~12:35 ピラティス45 村山ふみ	11:40~テック		11:40~12:10 水中ウォーキング 小原		11:30~テック 11:45~12:15 M fight 30 のあ	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		
13:00	12:30~13:00 腰すっきり体操 池田				12:45~13:30 シナフ/ロジ 美谷島寛子	12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香		12:15~12:45 アクアピクス 小原		12:25~13:15 beginnerエアロ 青木正江	12:20~13:10 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子		
14:00	13:15~13:45 バランス体操 徳武	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美			13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50~14:50 M groove 60 Yama-Tune.★				13:30~14:00 ホールでわくわく 北澤	13:25~14:15 M POWER 65 KOH		
15:00	14:00~14:30 ストロングネーション 工藤	14:30~テック 14:45~15:30 M BLAST 45 Kaori				15:05~16:05 M ACTIVE 60 篠原文香				14:20~14:50 M CORE KOH or のあ 定員15名	隔週		
16:00					16:20~17:20 スーパーサーキット KOH								
17:00										17:15~18:00 キッズスクール 初級 DANCE/dance/DANCE! EIKO			
18:00		18:00~19:00 スーパーサーキット 篠原文香			18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE/dance/DANCE! EIKO	18:30~19:30 M CENTERGY 60				18:10~19:00 キッズスクール 初級 DANCE/dance/DANCE! EIKO	18:30~テック 18:45~19:30 M BLAST 45 KOH		
19:00	19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:10~19:40 M CORE 一里 定員20名			19:10~19:40 おなかひっこめ! KOH	19:45~20:45 M groove 60 Yama-Tune.★							
20:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:05~21:05 M fight 60 篠原文香	20:10~21:10 M RIDE 60 定員8名 三上駿		19:50~20:40 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:45~20:45 M groove 60 Yama-Tune.★	19:50~20:50 M RIDE 60 定員8名 池内真樹			19:45~20:45 BAILA BAILA 60 宮澤和江	19:40~20:45 M POWER 60 池内真樹		
21:00		21:30~22:30 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿			20:50~21:50 リトモス60 ショータ	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH				21:00~21:30 M CORE KOH 定員20名	21:10~22:10 M RIDE 60 定員8名 池内真樹		
22:00										21:45~22:45 M groove 60 Yama-Tune.★			
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE					23:00 CLOSE			

### 定員数

定員数の指定がないレッスンは  
 Aスタジオ 20名  
 Bスタジオ 30名  
 Cスタジオ 8名

プールレッスンは人数制限なしとなります。

※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。定員数は状況に応じ変更になる事もございます。

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	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		10:20~11:20 M groove 60 Kaori		10:20~11:05 アクアピクス 宮澤和江		10:15~11:15 M CENTERGY 60 篠原文香							
11:00	10:30~11:20 サーキットエアロ 関川真由美				11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M ACTIVE 60 篠原文香							
12:00	11:35~12:35 M CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F				12:40~13:40 M groove 60 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 定員8名 池内真樹						
13:00	12:50~13:50 大人のサルチーダンス 総合本極華 轟文子	12:35~13:25 リトモス50 ショータ				13:50~14:50 M fight 60 篠原文香							
14:00	14:00~14:45 M BLAST 45 のあ	13:45~14:45 M RIDE 60 定員8名 池内真樹				15:00~16:05 M POWER 60 KOH							
15:00						16:20~16:50 M CORE のあ 定員20名							
16:00						17:05~18:05 M BLAST 60 のあ							
17:00													
18:00		18:30~テック											
19:00	18:45~19:30 ビューティーヨガ45 篠原文香	18:45~19:45 M fight 60 のあ											
20:00	20:00~21:00 スーパーサーキット 篠原文香	20:00~21:00 M ACTIVE 60 三上駿											
21:00	21:15~22:15 ストロングネーション 工藤品	21:15~22:15 M CENTERGY 60 篠原文香	21:20~22:20 M RIDE 60 定員8名 三上駿										
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。

- ★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受付が必要です。詳しくはスタッフにご確認下さい。20分前には抽選結果を掲示いたします。
- 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。
  - ・スリ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下さい。
  - ・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。