

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1日(土)~

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				10:25~11:25 CENTERGY 60 篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原		10:20~11:20 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 ひっこめヨガ/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	11:10~11:40 ゆるゆるほくし体操 藤原	11:50~12:35 ピラティス45 村山ふみ			11:40~テック 11:55~12:40 fight 45 篠原文香			11:40~12:10 水中ウォーキング 小原		11:30~テック 11:45~12:15 fight 30 のあ			
13:00	11:50~12:20 ロコモ予防 池田	12:20~13:20 DISCO WORLD 関川真由美			12:45~13:30 シフト/ロジ 美谷島寛子			12:15~12:45 アクアピクス 小原		12:25~13:15 beginnerエアロ 青木正江			
14:00	12:30~13:00 腰まわし体操 池田	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美			13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香					13:30~14:00 ボールでわくわく 北澤			
15:00	13:15~13:45 バランス体操 徳武	14:30~テック 14:45~15:30 BLAST 45 Kaori			15:00~16:05 Yama-Tune ★ 15:05~16:05 ACTIVE 60 篠原文香					14:20~14:50 CORE KOH or のあ 定員15名			
16:00	14:00~14:30 ストロングネーション 工藤				16:20~17:20 スーパーサーキット KOH					17:15~18:00 キッズスクール 初級 DANCE/dance/DANCE! EIKO			
17:00										18:10~19:00 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~テック 18:45~19:30 BLAST 45 KOH			
19:00	19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:10~19:40 CORE 一里 定員20名			19:10~19:40 おひこめ! KOH					19:45~20:45 BAILA BAILA 60 宮澤和江			
20:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:10~21:10 RIDE 60 定員15名 三上駿			19:50~20:40 からだまわしエアロ 美谷島寛子					21:00~21:30 CORE KOH			
21:00	21:15~22:15 fight 60 篠原文香	21:40~22:40 ACTIVE 60 三上駿			20:50~21:50 リトモス60 ショータ					21:10~22:10 RIDE 60 定員15名 池内真樹			
22:00										21:45~22:45 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

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 groove 60 Kaori		10:20~11:05 アクアピクス 宮澤和江		10:15~11:15 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											
12:00	11:35~12:35 CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F			11:25~12:05 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 ACTIVE 60 篠原文香						
13:00	12:50~13:50 大人のカルキースクール 総合本極拳 轟文子	12:35~13:25 リトモス50 ショータ			12:45~13:45 RIDE 60 定員15名 池内真樹	12:40~13:40 groove 60 BIYA						
14:00	14:00~14:45 BLAST 45 のあ	13:40~14:40 RIDE 60 定員15名 池内真樹				13:50~14:50 fight 60 篠原文香						
15:00						15:00~16:05 POWER 60 KOH						
16:00						16:20~16:50 CORE のあ 定員20名						
17:00						17:05~18:05 BLAST 60 のあ						
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 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 ACTIVE 60 三上駿										
21:00	21:15~22:15 ストロングネーション 工藤品	Bスタジオ 隔週 7日・21日 14日・28日 21:15~22:15 21:20~22:20 CENTERGY 60 RIDE 篠原文香 三上駿										
22:00												
23:00		23:00 CLOSE			23:00 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。