

# 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 10月5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											
10:20~10:50	ゆるゆるほくし体操 藤原	朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30 M RIDE 60 定員8名 池内真樹		10:40~11:30 エンジョイピクス 小原洋子	10:40~11:25 ピラティス45 村山ふみ		スイミング スクールにより		10:45~11:15 腰すっきり体操 池田	10:20~11:20 M ACTIVE 60 宮澤和江		10:20~11:10 アクアピクス 橋詰 敬子
11:00	11:05~テック	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			11:40~12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40~12:40 M CENTERGY 60 藤原文香		10:30~12:15 3コース使用		11:30~テック	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		11:15~11:45 水中ウォーキング橋詰
12:00	12:20~12:50 M fight 45 藤原文香	12:20~13:20 60 M ACTIVE 藤原文香			12:45~13:30 シニア/ロージー 美谷島寛子	12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香		12:15~12:45 楽しくスイム 小原		12:25~13:15 beginnerエアロ 青木正江	12:20~13:10 ピンヤヨガ 橋詰 敬子		
13:00	13:00~13:30 ホールでわくわく 北澤	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美		13:00~13:30 777ピク 近藤	13:40~14:10 初級平泳ぎ 近藤	13:45~14:35 ヨガ50 藤原文香		12:45~13:15 上手にバタフライ小原		13:30~14:00 バランス体操 徳武	13:25~14:15 M POWER#5 KOH		13:00~13:30 はじめてスイム北川原
14:00	13:45~14:15 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	25m泳げる	14:20~14:50 スイム初・中級北川原	14:20~14:50 初級平泳ぎ 近藤	15:05~16:05 M ACTIVE 60 藤原文香		13:30~14:00 初級クロール 児玉		14:20~14:50 M CORE KOH or のあ	隔週		14:10~14:40 初級バタフライ北川原
15:00								14:10~14:40 初級背泳ぎ 藤枝					
16:00													
17:00													
18:00													
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			19:30~20:00 3コース使用	18:30~19:30 M CENTERGY 60 池内真樹				18:30~テック 18:45~19:30 M BLAST 45 KOH			
20:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:05~21:05 M fight 藤原文香	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		20:30~21:00 アクアピクス 近藤
21:00	21:15~22:15 HIP HOP Aki	21:30~22:30 M ACTIVE 60 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													
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	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		10:20~11:05 アクアピクス 宮澤和江		10:15~11:15 M CENTERGY 60 藤原文香		スイミング スクールにより					
11:00	10:30~11:20 サーキットエアロ 関川真由美	M GROOVE 60 Kaori			11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M ACTIVE 60 藤原文香		10:00~12:00 3コース使用					
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 はずみ・F		初級									
13:00	12:50~13:50 総合水極拳 轟文子	13:40~14:25 リトモス50 ショータ		13:00~13:30 4泳法習得 岡部	12:40~13:40 M GROOVE 60 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 定員8名 池内真樹		12:00~18:00 全5コース使用					
14:00	14:00~14:30 ロコモ予防 池田	13:45~14:45 M BLAST 45 のあ	13:45~14:45 M RIDE 60 定員8名 池内真樹	13:40~14:40 初・中・上級 マスターズ 岡部 忠	13:40~13:55 3歳児体操	13:50~14:50 M fight 藤原文香	14:15~15:15 M RIDE 60 定員8名						
15:00			25m泳げる方										
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	18:45~19:30 ビューティーヨガ45 藤原文香	18:45~19:45 M fight 60 のあ		16:00~19:30 全5コース使用	16:25~16:55 M CORE のあ	17:10~18:10 M BLAST 60 のあ		18:00~19:30 3コース使用					
20:00	20:00~21:00 スーパーサーキット 藤原文香	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	21:15~22:15 M CENTERGY 60 藤原文香	21:20~22:20 M RIDE 60 定員8名 三上駿										
22:00													
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE					23:00 CLOSE			

交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。

**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。

★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。  
30分前時点で定員以上の受付の場合は抽選となります  
詳しくはスタッフへご確認ください。

- 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。

- コロナウイルス感染対策
- ★マスクの着用をお願いいたします。
  - ★マスクにより苦しい時や疲れた時には運動を中止しお休みください。
  - ★周りの方との間隔を十分にお取りください。
- 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。