

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 12月14日(月)～

	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 ANN										10:20~11:10 アクアピクス 橋詰 敬子
11:00	10:20~10:50 ゆるゆるほくし体操 藤原				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 村山あみ		スイミング スクールにより		10:45~11:15 ロコモ予防 北澤	10:20~11:20 M ACTIVE 60 宮澤和江		11:15~11:45 水中ウォーキング橋詰
12:00	11:05~テック 11:20~12:05 M fight 45 藤原文香	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			11:40~12:30 BAILA BAILA 村山あみ	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 11:45~12:15 M fight 30 のあ	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		
13:00	12:20~12:50 ひっこめは+キッズ 北澤	12:20~13:20 M ACTIVE 60	12:15~12:45 M R30 ANN		12:45~13:30 シニア/ロシー 美谷島寛子	12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香	13:00~13:30 M R30 ANN		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 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子		13:00~13:30 はじめてスイム北川原
14:00	13:05~13:35 バランス体操 ANN	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		13:30~14:00 初級クロール 兎玉		13:30~14:00 腰すっきり体操 北澤	13:25~14:15 M POWER 45 KOH		14:10~14:40 初級バタフライ北川原
15:00	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			14:10~14:40 初級背泳ぎ 藤原		14:20~14:50 M CORE KOH or のあ	隔週		
16:00										定員15名			
17:00											16:15~16:30 3歳児体操		
18:00	18:15~19:00 ビューティーヨガ45 藤原文香	18:30~19:00 M CORE 一里			16:00~19:30 全5コース使用	16:20~17:20 スーパーサーキット KOH			15:15~16:00 3コース使用		17:15~18:00 キッズスクール 初級 DANCE/dance/DANCE! EIKO		15:00~16:00 3コース使用
19:00	19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:15~20:15 M CENTERGY 60			19:30~20:00 3コース使用	18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE/dance/DANCE! EIKO			16:00~19:30 全5コース使用		18:10~19:00 キッズスクール 初級 DANCE/dance/DANCE! EIKO		16:00~19:30 全5コース使用
20:00	20:20~21:10 スタートエアロ 美谷島寛子	20:25~21:25 スーパーサーキット 藤原文香				18:30~19:30 M POWER 60			19:30~20:00 3コース使用		18:30~テック 18:45~19:30 M BLAST 45 KOH		19:30~20:00 3コース使用
21:00	21:30~22:30 HIP HOP Aki	21:40~22:40 M fight 藤原文香				19:10~19:40 おなかひっこめ! KOH					19:45~20:45 BAILA BAILA60 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
22:00						20:50~21:50 M RIDE 60 池内真樹					21:00~21:30 M CORE KOH	21:10~22:10 M RIDE 60 池内真樹	
23:00						21:00~22:00 M BLAST 60 KOH					21:45~22:45 M groove 60 Yama-Tune.★		
23:00													

	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 サーキットエアロ 関川真由美		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						11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子		10:00~12:30 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 はつみ F		初級		12:40~13:40 M groove 60 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 池内真樹						
13:00	12:50~13:50 総合太極拳 轟文子	12:35~13:25 M RIDE 60 ANN		12:55~13:55 4泳法習得 岡部		13:40~13:55 3歳児体操	13:50~14:50 M fight 60 藤原文香						
14:00	14:00~14:30 ポールエクササイズ 北澤	13:40~14:25 M BLAST 45 のあ		13:40~14:40 初・中・上級 マスターズ 岡部 忠		14:15~15:15 M RIDE 60 ANN							
15:00				25m泳げる方		15:05~16:10 M POWER 60 KOH		13:30~18:00 全5コース使用					
16:00						16:25~16:55 M CORE のあ							
17:00						17:10~18:10 M BLAST 60 のあ							
18:00													
19:00	18:40~19:40 スーパーサーキット 藤原文香	18:45~19:45 M fight 60 のあ		19:30~20:00 3コース使用									
20:00		20:00~21:00 M ACTIVE 60 藤原文香											
21:00		21:20~22:20 M CENTERGY 60 藤原文香											
22:00													
23:00													

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。

※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。

●コロナウイルス感染対策

- ★マスクの着用をお願いします。
- ★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。

★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、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。