

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 2月1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													
10:20~10:50	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	クラブinクラブ	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		10:20~11:10 アグアピクス 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	ANN		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	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		11:15~11:45 水中ウォーキング橋詰	
12:00	M fight 45 藤原文香	12:20~13:20 M ACTIVE 60	12:15~12:45 M R30 ANN		12:45~13:30 脳いばい運動 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	13:05~13:35 バランス体操 ANN	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美		13:00~13:30 777 近藤	13:45~14:35 ヨガ50 藤原文香	13:50~14:50 M GROOVE 60 Yama-Tune.★		12:45~13:15	13:30~14:00 腰すっきり体操 北澤	13:25~14:15 M POWER 45 KOH		13:00~13:30 はじめてスイム北川原	
14:00	14:30~テック	14:45~15:30 M BLAST 45 Kaori	25m泳げる	13:40~14:10 初級平泳ぎ 近藤				14:00~14:30 初級背泳ぎ 藤原	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									定員15名				
16:00													
17:00													
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	定員20名	16:00~19:30 全5コース使用	18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE/dance/DANCE!	18:30~19:30 M POWER 60 池内真樹		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!	16:15~16:25 3歳児体操		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	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!	18:30~テック		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	20:35~21:35 M RIDE 60 池内真樹		19:10~19:40 おなかひっこめ! KOH	19:45~20:45 M GROOVE 60 Yama-Tune.★	19:50~20:50 M RIDE 60 池内真樹	19:30~20:00 3コース使用	19:45~20:45 BAILA BAILA60 宮澤和江	19:40~20:45 M POWER 60 池内真樹	定員20名	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			20:50~21:50 HIT-MOS 60 ショータ	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH			21:00~21:30 M CORE KOH	21:10~22:10 M RIDE 60 池内真樹		20:15~20:45 アグアピクス 近藤	
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													
10:30~11:20	サーキットエアロ 関川真由美	M groove 60 Kaori						スイミング スクールにより					
11:00								10:00~12:30 3コース使用					
11:35~12:35	M CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 オールドエアロ はつみ-F			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							
12:00													
12:50~13:50	総合本極拳 轟文子	12:35~13:25 HIT-MOS 50 ショータ	12:55~13:55 M RIDE 60	12:30~12:55 ビーチバレー 児玉	13:45~13:55 3歳児体操	13:50~14:50 M fight 60 藤原文香	14:15~15:15 M RIDE 60						
13:00				初級									
14:00	14:00~14:30 ボールでむくむく 北澤	13:40~14:25 M BLAST 45 のあ	池内真樹	13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 岡部 忠		15:05~16:10 M POWER 60 KOH	14:50~15:50 ANN	13:30~18:00 全5コース使用					
15:00	15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江			50m泳げる方		16:25~16:55 M CORE のあ	15:50~16:50 M RIDE 60						
16:00													
17:00													
18:00													
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	18:45~19:45 M RIDE ANN	19:30~20:00 3コース使用		17:10~18:10 M BLAST 60 のあ	17:50~18:50 M RIDE 60						
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
23:00	23:00 CLOSE				20:00 CLOSE					18:00 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。

※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。

★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。
・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。