

MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2021年 3月1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		10:10~11:10									10:20~11:10
	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 ANN	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		アケアピクス 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 ANN	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ピク 近藤	13:45~14:35 ヨガ50 藤原文香	13:50~14:50 M GROOVE 60 Kaori		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	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		14:45~15:30 M BLAST 45 Kaori		16:00~19:30 全5コース使用						定員15名			
16:00				スイミングスクールにより	16:20~17:20 スーパーサーキット KOH			スイミングスクールにより			16:15~16:25 3歳児体操		スイミングスクールにより
17:00								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
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		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
19:00	19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:15~20:15 M CENTERGY 60			19:10~19:40 おめかひっこめ! KOH	18:30~19:30 M GROOVE 60 BIYA	18:30~19:30 M RIDE 60	19:30~20:00 3コース使用			19:00~20:00 M POWER 60 池内真樹		19:30~20:00 3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		19:50~20:40 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:45~20:45 M POWER 60				20:05~21:05 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:15~テック 20:30~21:15 M BLAST 45 KOH	20:20~21:20 M RIDE 60 池内真樹	20:15~20:45 アケアピクス 近藤
21:00	21:30~22:30 HIP HOP Aki	21:40~22:40 M fight 藤原文香			20:50~21:50 リトモス60 ショータ	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH					21:30~22:00 M CORE KOH		
22:00											定員20名		
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE					23:00 CLOSE			

	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				10:15~11:15 M CENTERGY 60 藤原文香		スイミング スクールにより					
	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		10:00~12:30 3コース使用					
11:00	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 池内真樹							
12:00		12:35~13:25 リトモス50 ショータ		12:30~12:55 ビーチバレー 児玉									
13:00	総合太極拳 轟文子	12:55~13:55 M RIDE 60 池内真樹		13:00~13:30 4泳法習得 岡部 初級	13:45~13:55 3歳児体操	13:50~14:50							
14:00	14:00~14:30 ボールでわくわく 北澤	13:40~14:25 M BLAST 45 のあ		13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 岡部 忠		14:15~15:15 M RIDE 60 ANN							
15:00	15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江			50m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				スイミングスクールにより		16:25~16:55 M CORE のあ							
17:00				16:00~19:30 全5コース使用		17:10~18:10 M BLAST 60 のあ							
18:00		18:30~テック						18:00~19:30 3コース使用					
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	18:45~19:45 M RIDE ANN	19:30~20:00 3コース使用									
20:00		20:00~21:00 M ACTIVE 60 藤原文香	20:10~20:40 M R30 ANN										
21:00		21:20~22:20 M CENTERGY 60 藤原文香											
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て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。
- 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ください。
 - ・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。
- 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。
- ※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。