

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 5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		10:10~11:10									
10:20~10:50	ゆるゆるはくし体操 藤原	朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30	クラブinクラブ	10:40~11:30	10:40~11:25	10:50~11:20	スイミング スクールにより	10:30~11:20	10:20~11:20			
11:00	11:05~テック	11:10~12:00	ANN		11:40~12:30	11:40~12:40	13:00~13:30	10:30~12:15 3コース使用	11:30~テック	11:30~12:10			
11:20~12:05	Might45 藤原文香	スタートエアロ 中村彰子			BAILA BAILA 村山あみ	M CENTERGY 60 藤原文香	M R30 ANN		11:45~12:15	12:20~13:10			
12:00	12:15~12:45	12:20~13:20			12:45~13:30	12:50~13:40	13:00~13:30		12:30~13:00	beginnerエアロ			
12:55~13:25	バランス体操 ANN	13:35~14:20		13:00~13:30	13:40~14:10	13:50~14:50	13:20~13:50		12:30~13:00	12:20~13:10			
13:40~14:25	M POWER45 KOH	DISCO WORLD 関川真由美	25m泳げる	13:40~14:10	13:45~14:35	13:50~14:50	14:00~14:30		13:20~13:50	13:20~14:10			
14:00		14:35~テック		14:10~14:40	ヨガ50 藤原文香	M GROOVE 60 Kaori	14:00~14:30		13:20~13:50	13:20~14:10			
14:50~15:35	M BLAST 45 Kaori	14:50~15:35		14:10~14:40			14:00~14:30		13:20~13:50	13:20~14:10			
16:00~17:00	スーパーサーキット KOH	16:00~17:00		16:00~19:30	18:00~19:00	18:30~19:30	15:15~16:00		13:20~13:50	13:20~14:10			
17:00		18:30~19:00		16:00~19:30	キッズスクール 中級	18:30~19:30	16:00~19:30		13:20~13:50	13:20~14:10			
18:00		M CORE 一里		16:00~19:30	DANCE/dance/DANCE	EIKO	16:00~19:30		13:20~13:50	13:20~14:10			
19:00	19:10~20:00	19:15~20:15		19:30~20:00	EIKO	M GROOVE 60	19:30~20:00		13:20~13:50	13:20~14:10			
20:00	楽しくダンス EIKO	19:15~20:15		19:30~20:00	EIKO	BIYA	19:30~20:00		13:20~13:50	13:20~14:10			
20:20~21:10	スタートエアロ 美谷島寛子	20:25~21:25		19:30~20:00	EIKO	BIYA	19:30~20:00		13:20~13:50	13:20~14:10			
21:00	21:30~22:30	21:40~22:40		19:30~20:00	EIKO	BIYA	19:30~20:00		13:20~13:50	13:20~14:10			
22:00	HIP HOP Aki	Might のあ		19:30~20:00	EIKO	BIYA	19:30~20:00		13:20~13:50	13:20~14:10			
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		19:30~20:00	EIKO	BIYA	19:30~20:00		13:20~13:50	13:20~14:10			

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										
10:30~11:20	サーキットエアロ 関川真由美	M GROOVE 60 Kaori										
11:00		11:30~12:20										
11:35~12:35	M CENTERGY 60 池内真樹	オリジナルエアロ かつみ-F										
12:00		12:35~13:25										
12:50~13:50	総合太極拳 轟文子	12:55~13:55										
13:00		13:40~テック										
13:40~14:30	ホルンでわかる 北澤	13:55~14:40										
14:00		15:00~16:00										
14:50~15:35	M ACTIVE 60 宮澤和江	15:00~16:00										
16:00		18:30~テック										
18:50~19:35	ビューティーヨガ45 藤原文香	18:45~19:45										
19:00		20:00~21:00										
20:00		20:10~20:40										
21:00	21:20~22:20											
22:00												
23:00	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て変更になる事がございます。

18:00 CLOSE

※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。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。
- 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・プールプログラムでは、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、飲み物をご持参下さい。(蓋つきのもの)
- 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。