

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 4月1日(木)~

	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 ロコモ予防 北澤	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		10:30~11:20 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子	10:20~11:20 M ACTIVE 60 宮澤和江			
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 篠原文香		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			
12:00	M fight 45 篠原文香	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			11:45~12:15 M fight 30 のあ	12:20~13:10 beginnerエアロ 青木正江			
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 篠原文香	13:50~14:50 M GROOVE 60 Kaori				13:15~14:05 整体的ストレッチ はつみ・F	13:20~14:10 M POWER 5 KOH		13:40~14:10 はじめてスイム小林	
14:00	13:45~14:15 ゆるゆるほくし体操 篠原	14:30~テック	25m泳げる	13:40~14:10 初級平泳ぎ 近藤	14:20~14:50 スイム初・中級近藤					14:20~14:50 M CORE KOH or のあ	隔週		14:10~14:40 初級バタフライ小林	
15:00		14:45~15:30 M BLAST 45 Kaori								定員15名				
16:00				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				16:00~19:30 全5コース使用									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 篠原文香	18:30~19:00 M CORE 一里	定員20名	19:30~20:00 3コース使用									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											19:30~20:00 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 篠原文香									19:00~20:00 M POWER 60 池内真樹			
21:00	21:30~22:30 HIP HOP AKI	21:40~22:40 M fight 篠原文香									20:05~21:05 BAILA BAILA 60 宮澤和江	20:15~テック	20:20~21:20 M RIDE 60 池内真樹	20:15~20:45 アクアピクス 近藤
22:00											20:30~21:15 M BLAST 45 KOH			
23:00											21:30~22:00 M CORE KOH	定員20名		
	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		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				M CENTERGY 60 篠原文香		10:00~12:30 3コース使用					
11:00	11:35~12:35 M CENTERGY 60	オリジナルエアロ はつみ・F			11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	M ACTIVE 60 篠原文香							
12:00		12:35~13:25 M RIDE 60		12:30~12:55 ビーチバレー 児玉		12:40~13:40 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 池内真樹						
13:00	12:50~13:50 総合水極拳 轟女子	12:55~13:55 M RIDE 60		13:00~13:30 4泳法習得 岡部 初級		13:45~13:55 3歳児体操							
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						
15:00	15:00~16:00 M ACTIVE 60			50m泳げる方			15:05~16:10 M POWER 60						
16:00				スイミングスクールにより			KOH						
17:00				16:00~19:30 全5コース使用			16:25~16:55 M CORE のあ	定員20名					
18:00		18:30~テック					17:10~18:10 M BLAST 60						
19:00	18:40~19:40 スーパーサーキット 篠原文香	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			のあ						
20:00		20:00~21:00 M ACTIVE 60											
21:00		21:20~22:20 M CENTERGY 60											
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。

●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)

★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。

●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。