

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 朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30 M RIDE 60 ANN	10:10~11:10 クラブinクラブ										
10:20~10:50	ゆるゆるほくし体操 藤原				10:40~11:30 エンジョイビクス 小原洋子	10:40~11:25 ピラティス45 村山ふみ	10:50~11:20 M R30 ANN	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												
11:20~12:05	M flight 45 篠原文香				11:40~12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	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	12:15~12:45 ひよこめ尻キリステル 北澤	12:20~13:20 M ACTIVE 60 篠原文香			12:45~13:30 脳いらい運動 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		12:30~13:00 beginnerエアロ 青木正江	12:20~13:10 12:30~13:00 beginnerエアロ 青木正江				
13:00	12:55~13:25 フランス体操 ANN			13:00~13:30 777 77 近藤				13:20~13:50 初級クロール 藤牧	13:20~13:50 ロコモ予防 北澤	13:20~14:10 13:20~14:10 整体的ストレッチ はつみ・F			13:30~14:00 はじめてスイム小林	
14:00	13:40~14:25 M POWER 45 KOH	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美		13:40~14:10 初級平泳ぎ 近藤	13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50~14:50 M GROOVE 60 Kaori		14:00~14:30 初級背泳ぎ 兎玉		14:25~14:55 M CORE のあ 定員20名			14:00~14:30 初級バタフライ小林	
15:00		14:35~テック	25m泳げる											
16:00	16:00~17:00 スーパーサーキット KOH	14:50~15:35 M BLAST 45 Kaori												
17:00														
18:00		定員20名												
19:00	19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:15~20:15 M CENTERGY 60 池内真樹			18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:30~19:30 M GROOVE 60				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
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 のあ	20:35~21:35 M RIDE 60 池内真樹			19:10~19:40 おなかひらめ! KOH	19:50~20:50 M POWER 60 池内真樹			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
21:00	21:30~22:30 HIP HOP Aki	21:40~22:40 M flight のあ				19:50~20:40 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	20:50~21:50 M BLAST 60 ショータ			19:00~20:00 M POWER 60 KOH	19:00~20:00 M RIDE 60 池内真樹			19:30~20:00 3コース使用
22:00										20:10~21:10 BAILA BAILA 60 宮澤和江	20:20~21:05 M BLAST 45 KOH			20:15~20:45 アソビビクス 近藤
23:00		23:00 CLOSE								21:20~21:50 M CORE KOH 定員20名				

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 サーキットエアロ 関川真由美											
11:00		11:35~12:35 M CENTERGY 60 池内真樹											
12:00		12:35~13:25 M BLAST 45 のあ											
13:00	12:50~13:50 総合太極拳 轟文子	12:55~13:55 M RIDE 60 池内真樹		12:30~12:55 ビーチバレー 兎玉	13:45~13:55 3歳児体操	14:15~15:15 M RIDE 60 ANN							
14:00	14:00~14:30 ボールでわくわく 北澤	13:55~14:40 M BLAST 45 のあ		13:00~13:30 4泳法習得 岡部 初級		15:05~16:10 M POWER 60 KOH							
15:00		15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江		13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 岡部 忠		16:25~16:55 M CORE のあ 定員20名							
16:00				50m泳げる方		17:10~18:10 M BLAST 60 のあ							
17:00													
18:00													
19:00	18:50~19:35 ビューティヨガ45 篠原文香	18:45~19:45 M flight 60 のあ	18:45~19:45 M RIDE ANN	16:00~19:30 全5コース使用									
20:00		20:00~21:00 M ACTIVE 60 篠原文香											
21:00	21:20~22:20 スーパーサーキット 篠原文香												
22:00													
23:00		23:00 CLOSE											

週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。

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。