

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 6月1日(火)~

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		11:35~12:05 ロコモ予防 北澤	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		
12:00	12:15~12:45 M ACTIVE 60 篠原文香	12:20~13:20 M CORE 60 のあ			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			12:20~12:50 腰すっきり体操 北澤	12:20~13:10 beginnerエアロ 青木正江		
13:00	12:55~13:25 バランス体操 ANN	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美		13:00~13:30 777 77 近藤	13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50~14:50 M GROOVE 60 Kaori		13:20~13:50 初級クロール 藤牧		13:20~14:10 整体的ストレッチ はつみ・F	13:20~テック		13:30~14:00 はじめてスイム小林
14:00		14:35~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 児玉			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		14:50~15:35 M BLAST 45 Kaori		14:10~14:40 スイム初・中級 近藤									
16:00	16:00~17:00 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		
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		定員20名			18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE/dance/DANCE! EIKO	18:30~19:30 M GROOVE 60		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 池内真樹		19:30~20:00 3コース使用	19:10~19:40 おなかひらひら! KOH	19:50~20:50 M POWER 60 池内真樹		19:30~20:00 3コース使用			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
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		19:50~20:40 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH				20:10~21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20~21:05 M BLAST 45 KOH		20:15~20:45 アゲアゲ近藤
21:00	21:30~22:30 HIP HOP Aki	21:40~22:40 M flight のあ			20:50~21:50 リトモス60 ショータ						21:20~21:50 M CORE KOH 定員20名		
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		10:20~11:20 サーキットエアロ 関川真由美						スイミング スクールにより					
11:00		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 CENTERGY 60 篠原文香		10:00~12:30 3コース使用					
12:00	M CENTERGY 60 池内真樹	オリジナルエアロ はつみ・F		12:30~12:55 ビーチバレー 児玉									
13:00	総合本極拳 轟文子	12:35~13:25 リトモス50 ショータ	12:55~13:55 M RIDE 60 池内真樹	13:00~13:30 4泳法習得 岡部 初級		12:40~13:40 M groove 60 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 ANN						
14:00	14:00~14:30 ホールでわくわく 北澤	13:55~14:40 M BLAST 45 のあ		13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 岡部 忠	13:45~13:55 3歳児体操	13:50~14:50 M flight 60 篠原文香	14:15~15:15 M RIDE 60 ANN				14:10~15:10 週代わりプログラム		
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			15:25~16:25 週代わりプログラム		
16:00						16:25~16:55 M CORE のあ 定員20名					16:40~17:40 週代わりプログラム		
17:00						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	18:50~19:35 ビューティヨーガ45 篠原文香	18:45~19:45 M flight 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 篠原文香											
21:00	21:20~22:20 スーパーサーキット		20:10~20:40 M R30 ANN										
22:00													
23:00	23:00 CLOSE				20:00 CLOSE					18:00 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。

※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、疲れた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下さい。
・スイミングキャップを必ず着用して下さい。
・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。

★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。