

# 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 8月1日(日)~

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 ロコモ子防 北澤	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		
12:00	12:15~12:45 ひこめ尻キリスト川 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			12:20~12:50 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			13:00~13:30 7/7E 7E 近藤				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		
13:35~14:20	DISCO WORLD 関川真由美	13:35~14:20 M POWER 45 KOH		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		13:35~14:05 M flight 30 のあ	13:35~14:05		13:30~14:00 はじめてスイム 兎玉
14:00		14:35~テック	25m泳げる	14:10~14:40 スイム初・中級 近藤						14:25~14:55 M CORE のあ 定員20名			14:05~14:35 初級バタフライ兎玉
14:50~15:35		M BLAST 45 Kaori											
15:00													
16:00	16:00~17:00 スーパーサーキット KOH										16:15~16:25 3歳児体操		
16:00~17:00				スイミングスクールにより				スイミングスクールにより		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
17:00				16:00~19:30 全5コース使用				15:15~16:00 3コース使用					16:00~19:30 全5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			19:30~20:00 3コース使用
18:00		18:30~19:00 M CORE 一里		19:30~20:00 3コース使用				19:30~20:00 3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			19:10~19:40 おなかひっこめ! KOH	19:50~20:50 M POWER 60 池内真樹					19:00~20:00 M POWER 60 KOH	19:00~20:00 M RIDE 60 池内真樹	
20:00					19:50~20:40 からだすっきりエアロ 美谷島寛子					20:10~21:10 BAILA BAILA 60 宮澤和江	20:20~21:05 M BLAST 45 KOH		20:15~20:45 アケアビス 近藤
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		20:50~21:50 リトモス60 ショータ	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH							
21:00											21:20~21:50 M CORE KOH 定員20名		
21:30~22:30	HIP HOP Aki	21:40~22:40 M flight のあ											
22:00													
23:00			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 M groove 60 Kaori						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				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					
11:00		11:35~12:35 オリジナルエアロ はつみ・F											
11:35~12:35	M CENTERGY 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 宮川									
12:50~13:50	総合水極拳 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	12:40~13:40 M groove 60 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 ANN							
13:00													
13:40~テック				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		13:30~18:00 全5コース使用		14:10~15:10 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											
15:00		15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江		50m泳げる方									
16:00													
16:00				スイミングスクールにより									
16:00~19:30 全5コース使用													
17:00													
18:00		18:30~テック											
18:50~19:35	ビューティーヨガ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									
19:00													
20:00		20:00~21:00 M ACTIVE 60 篠原文香											
20:00													
21:00													
21:20~22:20	スーパーサーキット												
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。

- ★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ってください。

- 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、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。

※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。

18:00 CLOSE