

# MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2022年 10月1日(土)~

	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 ゆるっとセルフケア 藤原	朝ヨガ50 宮下知子		クラブInクラブ									
11:00		11:10~テック			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 村山あみ		スイミング スクールにより 10:45~12:15 3コース使用		10:30~11:20 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子	10:20~11:20 M ACTIVE 60 宮澤和江		
	11:05~11:35 バランス体操 北原	11:25~12:10 M fight 45 藤原文香			11:40~12:30 BAILA BAILA 村山あみ	11:40~12:40 M CENTERGY 60 藤原文香				11:35~12:05 ロコモ予防 北澤	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		
12:00		12:25~13:25 M ACTIVE 60 藤原文香			12:45~13:30 脳いせい運動 美谷島寛子	12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香				12:20~12:50 寝る姿勢体操 北澤	12:20~13:10 beginnerエアロ 青木正江		
13:00		13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美		13:20~13:50 アパビクス 太田	13:45~14:35 ヨガ50 藤原文香	13:50~14:50 M GROOVE 60 Kaori		13:30~14:00 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 兎玉
14:00		14:40~テック		14:00~14:30 スイム初・中級 太田				14:05~14:35 初級背泳ぎ 宮川			13:35~14:05 M fight 30 のあ		14:05~14:35 初級バタフライ兎玉
15:00		14:55~15:40 M BLAST 45 Kaori									14:25~14:55 M CORE のあ		
16:00		16:00~17:00 スーパーサーキット KOH		16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用				15:30~16:00 1コース使用			16:15~16:25 3歳児体操		スイミングスクールにより
17:00		17:40~18:40 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子		19:30~20:00 3コース使用	18:00~19:00 キッズチアダンス 小八重	18:30~19:30 M POWER 60 KOH		16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用			17:30~19:00 キッズチアダンス 小八重		16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用
18:00		18:30~19:00 M CORE 一里			19:10~20:00 スタートエアロ 美谷島寛子	19:45~20:45 M GROOVE 60 Kaori		19:30~20:00 3コース使用			19:15~20:00 M BLAST 45 KOH		19:30~20:00 3コース使用
19:00		19:15~20:15 M CENTERGY 60 池内真樹			20:10~20:40 お母のこころ KOH	20:50~21:50 M BLAST 60 KOH				19:00~20:00 M RIDE 60 池内真樹			
20:00		20:25~21:25 スーパーサーキット のあ			20:50~21:50 M BLAST 60 KOH					20:10~21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20~21:20 M POWER 60 KOH		20:20~20:50 アパビクス 太田
21:00		21:40~22:40 M fight 60 のあ									21:35~22:05 M CORE KOH		
22:00													
23:00	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 M groove 60 Kaori											
11:00	10:30~11:20 サーキットエアロ 関川真由美	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F											
12:00		12:35~13:25 M RIDE 60 池内真樹		12:30~12:55 ビーチバレー 宮川	11:40~12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M CENTERGY 60 藤原文香		10:00~12:15 3コース使用					
13:00	12:50~13:50 総合太極拳 轟文子	13:40~テック	12:50~13:50 M RIDE 60 池内真樹	13:00~13:30 4泳法習得 北澤		12:40~13:40 M groove 60 Kaori	12:45~13:45 M RIDE 60 池内 ※不定期						
14:00	14:00~14:45 初めてピラティス 大工原	15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江		13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛	13:45~13:55 3歳児体操	13:55~14:55 M fight 60 藤原文香	14:15~15:15 M RIDE 60 池内 ※不定期	13:30~18:15 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用					
15:00		17:00~18:00 キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重		50m泳げる方		15:15~16:20 M POWER 60 KOH							
16:00		18:00~19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重		スイミングスクールにより 16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用		16:35~17:05 M CORE のあ							
17:00		19:50~20:35 ビューティーヨガ45 藤原文香				17:20~18:20 M BLAST 60 のあ							
18:00		21:10~22:10 スーパーサーキット 藤原文香		19:30~20:00 3コース使用				18:15~19:30 3コース使用					
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE					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 30名  
Bスタジオ 40名  
Cスタジオ 10名

※コロナウイルス感  
染状況により定員数  
に変動がございます。  
都度スタッフへご確  
認ください。

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。

★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、疲れすぎの際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。