

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 11月1日(月)~

	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									
11:00	10:20~10:50 ゆるゆるほくし体操 藤原	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			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 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子	10:20~11:20 M ACTIVE 60 宮澤和江		
12:00	11:05~テック 11:20~12:05 flight 45 篠原文香	12:20~13:20 M ACTIVE 60 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		
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 7分7秒 近藤	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	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 児玉
14:00		14:35~テック 14:50~15:35 M BLAST 45 Kaori	25m泳げる	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 児玉		14:25~14:55 M CORE のあ 定員20名			14:05~14:35 初級バタフライ児玉
15:00													
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				16:00~19:30 全5コース使用				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		18:30~19:00 M CORE 一里 定員20名		19:30~20:00 3コース使用	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		19:15~20:15 M CENTERGY 60 池内真樹			19:10~19:40 おなかのこめ! KOH	19:50~20:50 M BIYA 60		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 POWER 60 KOH				20:10~21:10 BAILA BAILA 60 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			20:50~21:50 リトモス60 ショータ	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH				21:20~21:50 M CORE KOH 定員20名			
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 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	10:30~11:20 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	11:35~12:35 M CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F		12:30~12:55 ビーチバレー 宮川		12:40~13:40 M GROOVE 60 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 ANN						
13:00	12:50~13:50 総合太極拳 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		13:45~13:55 3歳児体操	13:55~14:55 M fight 篠原文香						
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		13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 岡部 忠		14:15~15:15 M RIDE 60 ANN		13:30~18:00 全5コース使用		14:10~15:10 交代わりプログラム			
15:00		15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江	定員30名	50m泳げる方		15:15~16:20 M POWER 60 KOH				15:25~16:25 交代わりプログラム			
16:00				スイミングスクールにより		16:35~17:05 M CORE のあ				16:40~17:40 交代わりプログラム			
17:00				16:00~19:30 全5コース使用		17:20~18:20 M BLAST 60 のあ							
18:00	18:50~19:35 ビューティーヨガ45 篠原文香	18:45~19:45 M RIDE 60 ANN		19:30~20:00 3コース使用				18:00~19:30 3コース使用					
19:00		20:00~21:00 M ACTIVE 60 篠原文香											
20:00		20:10~20:40 M R30 ANN 定員30名											
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											

交代わりプログラムはイン
フォーメーションボード・HPを
ご覧下さい。

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

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。

★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。

※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ください。
- 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)