

# 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 12月20日(月)~

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					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 fight 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 M ACTIVE 60 篠原文香	12:20~13:20 M POWER 45 KOH	定員24名		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	13:25~13:55 ダンス体操 ANN	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美	定員26名	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 児玉
14:00		14:35~テック		13:40~14:10 初級平泳ぎ 近藤				14:00~14:30 初級背泳ぎ 児玉			13:35~14:05 M fight 30 のあ		14:05~14:35 初級バタフライ児玉
15:00		14:50~15:35 M BLAST 45 Kaori	定員30名	14:10~14:40 スイム初・中級 近藤							14:25~14:55 M CORE のあ		
16:00	16:00~17:00 スーパーサーキット KOH			25m泳げる							定員20名		
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			16:15~16:25 3歳児体操		スイミングスクールにより
18:00				16:00~19:30 全5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		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
19:00		19:10~20:00 楽しくダンス EIKO		19:30~20:00 3コース使用	19:10~19:40 おなかひっこめ! KOH	19:50~20:50 M POWER 60 池内真樹	19:30~20:30 M RIDE 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	19:00~20:00 M POWER 60 KOH	19:00~20:00 M RIDE 60 池内真樹	16:00~19:30 全5コース使用
20:00		20:20~21:10 スタートエアロ 美谷島寛子			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		19:30~20:00 3コース使用		定員26名			19:30~20:00 3コース使用
21:00		21:30~22:30 HIP HOP Aki			20:50~21:50 リトモス60 ショータ						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
22:00											21:20~21:50 M CORE KOH		
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											
12:00	M CENTERGY 60 池内真樹	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	12:40~13:40 M groove 60 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 ANN							
13:00	総合本気拳 轟文子	13:40~テック	12:55~13:55 M RIDE 60 池内真樹	13:00~13:30 4泳法習得 岡部	13:45~13:55 3歳児体操	13:55~14:55 M fight 60 篠原文香	14:15~15:15 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	定員30名	13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 岡部 忠		15:15~16:20 M POWER 60 KOH	15:15~15:15 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24名	50m泳げる方		16:35~17:05 M CORE のあ					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		17:20~18:20 M BLAST 60 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									
18:00		18:30~テック						18:00~19:30 3コース使用					
19:00	18:50~19:35 ビューティーヨガ45 篠原文香	18:45~19:45 M fight 60 のあ		19:30~20:00 3コース使用									
20:00		20:00~21:00 M ACTIVE 60 篠原文香	定員24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メーションボード・HPをご覧ください。

**定員数**  
指定の無いレッスン  
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。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。

※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。