

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 7月1日(金)~

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													
10:20~10:50	ゆるゆるほくし体操 福原	朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30 M RIDE 60	クラブInクラブ									
11:00		11:10~テック	ANN		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	10:50~11:20 M R30 ANN	スイミング スクールにより		10:30~11:20 ビンヤヨガ 橋詰 敬子	M ACTIVE 60 宮澤和江	定員24名	
11:25~12:10		M fight 45 篠原文香			11:40~12:30 BAILA BAILA 村山あみ	11:40~12:40 M CENTERGY 60		10:45~12:15 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		
12:15~12:45	ひっこめス・キルスタリ 北澤	M ACTIVE 60			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	13:00~13:30 M R30 ANN			12:20~12:50 寝るまじり体操 北澤	12:20~13:10 beginnerエアロ 青木正江		
12:55~13:25	バランス体操 ANN	篠原文香	定員24名		13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50~14:50 M groove 60 Kaori				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	M POWER 45 KOH	定員26名	13:20~13:50 アパビ 太田				13:30~14:00 初級クロール 高川			13:35~14:05 M fight 30 のあ		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 藤牧			14:25~14:55 M CORE のあ	定員20名	
14:55~15:40		M BLAST 45 Kaori	定員30名										
16:00	16:30~17:30 クラシックバレエ フライマリー 大橋 悦子	スーパーサーキット KOH		スイミングスクールにより				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				16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用									
17:40~18:40	クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子	定員20名		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		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		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 RIDE 60		19:30~20:00 3コース使用		定員30名	19:15~20:00 M BLAST 45 KOH		19:30~20:00 3コース使用
19:00		M CENTERGY 60			20:10~20:40 M groove 60 Kaori								
20:00	20:20~21:10 からだまじりエアロ 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 ！トモス60 ショータ	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH	定員30名				20:20~21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	定員26名	20:20~20:50 アパビ 太田
21:00													
21:30~22:30	HIP HOP Aki	21:40~22:40 M fight のあ									21:35~22:05 M CORE KOH	定員20名	
22:00													
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													
10:30~11:20	サーキットエアロ 関川真由美	M groove 60 Kaori						スイミング スクールにより					
11:00								10:00~12:15 3コース使用					
11:35~12:35	M CENTERGY 60 池内真樹	オリジナルエアロ はつみ・F			11:40~12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M CENTERGY 60 篠原文香							
12:00													
12:35~13:25	！トモス50 ショータ		12:35~13:55 M RIDE 60 池内真樹	12:30~12:55 ピーチパレー 高川									
13:00	総合太極拳 轟文子			13:00~13:30 4泳法習得 北澤	13:45~13:55 3歳児体操	13:55~14:55 M fight 60 篠原文香	12:45~13:45 M RIDE 60 ANN						
13:30				初級									
14:00	14:00~14:30 ホールでわくわく 北澤	M BLAST 45 のあ	定員30名	13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛				スイミングスクールにより					
15:00				50m泳げる方									
15:00		M ACTIVE 60 宮澤和江	定員24名					13:30~18:15 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用					
16:00				スイミングスクールにより									
16:00				16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用									
17:00	17:00~18:00 キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重		定員24名										
18:00	18:00~19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重	18:30~19:30 M ACTIVE 60											
19:00													
19:50~20:35	ビューティーヨガ45 篠原文香	19:45~テック M fight 60 のあ											
20:00													
21:00	21:10~22:10 スーパーサーキット 篠原文香												
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 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。

●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、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。