

# 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 4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       |                                    | 10:10~11:00                    |                          | 10:10~11:10               |                     |               |             |                          |   |             | 10:20~11:20          |       |                           |
| 10:20~10:50 | 朝ヨガ50<br>宮下知子                      |                                | 10:30~11:30              | クラブInクラブ                  | 10:40~11:30         | 10:40~11:25   | 10:50~11:20 | スイミング<br>スクールにより         |   | 10:30~11:20 | M ACTIVE 60<br>橋詰 敬子 | 定員24名 |                           |
| 11:00       |                                    | 11:10~テック                      | ANN                      |                           | 11:40~12:30         | 11:40~12:40   |             | 10:30~12:15<br>3コース使用    |   | 11:35~12:05 | 11:30~12:10          |       |                           |
| 11:25~12:10 | M fight 45<br>篠原文香                 |                                |                          |                           | BAILA BAILA<br>村山ふみ | M CENTERGY 60 |             |                          |   | ロコモ予防 北澤    | 太極舞<br>南澤 香          |       |                           |
| 12:15~12:45 | ひっこめス・キッズP<br>北澤                   | M ACTIVE 60                    | 定員24名                    |                           | 12:45~13:30         | 12:50~13:40   | 13:00~13:30 |                          |   | 12:20~12:50 | 12:20~13:10          |       |                           |
| 12:55~13:25 | バランス体操 ANN                         | 篠原文香                           |                          |                           | 13:45~14:35         | 13:50~14:50   | M R30 ANN   |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 13:35~14:20 | DISCO WORLD<br>関川真由美               | M POWER 45<br>KOH              | 定員26名                    | 13:30~14:00<br>アパビ 太田     | 17:30~19:00         |               |             | 13:30~14:00<br>初級クロール 高川 |   | 13:20~14:10 | 13:35~14:05          |       | 13:30~14:00<br>はじめてスイム 兎玉 |
| 14:00       |                                    | 14:40~テック                      |                          | 14:10~14:40<br>スイム初・中級 太田 | キッズチアダンス<br>小八重     | M POWER 60    |             | 14:05~14:35<br>初級背泳ぎ 藤牧  |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       | 14:05~14:35<br>初級バタフライ兎玉  |
| 14:55~15:40 | M BLAST 45<br>Kaori                |                                | 定員30名                    |                           | 18:30~19:30         |               |             |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 16:00~17:00 | スーパーサーキット<br>KOH                   |                                |                          | 16:00~19:30<br>全5コース使用    | 19:10~20:00         |               |             | 15:30~16:00<br>1コース使用    |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 16:30~17:30 | クラシックバレエ<br>プライマー<br>大橋 悦子         |                                |                          | 19:30~20:00<br>3コース使用     | 19:10~20:00         | KOH           |             | 16:00~19:30<br>全5コース使用   |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 17:40~18:40 | クラシックバレエ<br>ジュニア<br>大橋 悦子          | 定員20名                          |                          |                           | 19:10~20:00         |               |             | 19:30~20:00<br>3コース使用    |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 18:00       |                                    | M CORE 一里                      |                          |                           | 20:10~20:40         |               |             |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 19:00       |                                    | M CENTERGY 60                  |                          |                           | 20:50~21:50         |               |             |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 20:00       | 20:20~21:10<br>からださっせりエアロ<br>美谷島寛子 | 20:25~21:25<br>スーパーサーキット<br>のあ | 20:35~21:35<br>M RIDE 60 |                           | 21:00~22:00         |               |             |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 21:00       |                                    | のあ                             | 池内真樹                     |                           | 21:00~22:00         |               |             |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 21:30~22:30 | HIP HOP<br>Aki                     | 21:40~22:40<br>M fight<br>のあ   |                          |                           | 21:00~22:00         |               |             |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 22:00       |                                    |                                |                          |                           | 21:00~22:00         |               |             |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |
| 23:00       |                                    |                                |                          |                           |                     |               |             |                          |   | 13:20~14:10 | 13:20~テック            |       |                           |

| 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          |                   |                                       |                  |                       |                  | スイミング<br>スクールにより       |       |       |       |     |
| 10:30~11:20 | サーキットエアロ<br>関川真由美                            | M groove 60<br>Kaori |                   |                                       |                  |                       |                  | 10:00~12:15<br>3コース使用  |       |       |       |     |
| 11:00       |  |                      |                   |                                       |                  |                       |                  |                        |       |       |       |     |
| 11:35~12:35 |  | 11:30~12:20          |                   |                                       | 11:40~12:30      | 11:30~12:30           |                  |                        |       |       |       |     |
| 12:00       | M CENTERGY 60<br>池内真樹                        | オリジナルエアロ<br>はつみ・F    |                   |                                       | スタートエアロ<br>美谷島寛子 | M CENTERGY 60<br>篠原文香 |                  |                        |       |       |       |     |
| 12:50~13:50 |  | 12:35~13:25          |                   | 12:30~12:55<br>ビーチバレー 宮川              |                  | 12:40~13:40           | 12:45~13:45      |                        |       |       |       |     |
| 13:00       | 総合本極拳<br>轟文子                                 | 12:55~13:55          | M RIDE 60<br>池内真樹 | 13:00~13:30<br>4泳法習得 北澤               | 13:45~13:55      | M groove 60<br>Kaori  | M RIDE 60<br>ANN |                        |       |       |       |     |
| 14:00       | 14:00~14:30<br>ホールでわくわく 北澤                   | 13:55~14:40          |                   | 13:40~14:40<br>中級・上級<br>マスターズ<br>北澤 寛 | 13:55~14:55      | M fight 60<br>篠原文香    | M RIDE 60<br>ANN |                        |       |       |       |     |
| 15:00       |  | 15:00~16:00          |                   | 50m泳げる方                               | 14:15~15:15      | M POWER 60<br>KOH     | M RIDE 60<br>ANN | 13:30~18:15<br>全5コース使用 |       |       |       |     |
| 16:00       |  | M ACTIVE 60<br>宮澤和江  | 定員24名             |                                       | 15:15~16:20      | M POWER 60<br>KOH     | M RIDE 60<br>ANN |                        |       |       |       |     |
| 17:00       | 17:00~18:00<br>キッズダンス<br>エンジェル(3年生以下)<br>小八重 | 4月8日<br>スタート         |                   | 16:00~19:30<br>全5コース使用                | 16:35~17:05      | M CORE のあ             | M RIDE 60<br>ANN |                        |       |       |       |     |
| 18:00       | 18:00~19:00<br>キッズダンス<br>キッズ(4年生以上)<br>小八重   | 定員24名                |                   |                                       | 17:20~18:20      | M BLAST 60<br>のあ      | M RIDE 60<br>ANN |                        |       |       |       |     |
| 19:00       |  | 18:30~19:30          |                   |                                       |                  |                       |                  |                        |       |       |       |     |
| 19:50~20:35 | 19:50~20:35<br>ビューティーヨガ45<br>篠原文香            | 19:45~テック            |                   |                                       |                  |                       |                  |                        |       |       |       |     |
| 20:00       |  | 20:00~21:00          |                   |                                       |                  |                       |                  |                        |       |       |       |     |
| 21:00       | 21:10~22:10<br>スーパーサーキット                     |                      |                   |                                       |                  |                       |                  |                        |       |       |       |     |
| 22:00       |  |                      |                   |                                       |                  |                       |                  |                        |       |       |       |     |
| 23:00       |  |                      |                   |                                       |                  |                       |                  |                        |       |       |       |     |

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**  
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。

18:00 CLOSE