

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 8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													
10:20~10:50		朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30 M RIDE 60	10:10~11:10 クラブInクラブ							10:30~11:20 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子	10:20~11:20 M ACTIVE 60	
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		スイミング スクールにより 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	定員24名
12:00		M fight 45 篠原文香	12:00~12:30 M R30 ANN		11:40~12:30 BAILA BAILA 村山あみ	11:40~12:40 M CENTERGY 60					12:20~12:50 腕まひ体操 北澤	12:20~13:10 beginnerエアロ	
12:15~12:45		12:25~13:25 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						13:20~テック 青木正江	
12:55~13:25		13:40~14:25 M POWER 45 KOH	定員24名		13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50~14:50 M groove 60					13:20~14:10 整体的ストレッチ はつみ・F	13:35~14:05 M light 30 のあ	13:30~14:00 はじめてスイム 兎玉
13:00		14:40~テック ANN		13:20~13:50 アパビクス 太田	14:00~14:30 スイム初・中級 太田							14:25~14:55 M CORE のあ	14:05~14:35 初級バタフライ兎玉
13:35~14:20		14:55~15:40 M BLAST 45 Kaori	定員26名									定員20名	
14:00		16:00~17:00 スーパーサーキット KOH										16:15~16:25 3歳児体操	
14:40~15:40		16:30~17:30 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子		14:40~15:40 スイミングスクールにより									スイミングスクールにより
15:00		17:40~18:40 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子	定員30名	16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用									
16:00		18:30~19:00 M CORE 一里		19:30~20:00 3コース使用									
16:30~17:30		19:15~20:15 M CENTERGY 60			18:00~19:00 キッズチアダンス 小八重	18:30~19:30 M POWER 60						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
17:00		20:10~21:10 からだまっせりエアロ 美谷島寛子	定員20名		19:10~20:00 スタートエアロ 美谷島寛子	19:45~20:45 M RIDE 60						19:00~20:00 M RIDE 60	19:30~20:00 3コース使用
17:40~18:40		20:25~21:25 スーパーサーキット のあ			20:10~20:40 M groove 60 Kaori	20:10~20:40 M groove 60 Kaori						20:10~21:10 BAILA BAILA 60	20:20~21:20 M POWER 60
18:00		21:30~22:30 HIP HOP Aki			20:50~21:50 M BLAST 60 ショータ	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH						20:20~21:20 M POWER 60	定員26名
18:40~19:00		21:40~22:40 M fight のあ										21:35~22:05 M CORE KOH	
19:00												定員20名	
19:50~20:35													
20:00													
21:00													
21:30~22:30													
22:00													
23:00													

	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		10:20~11:20 サーキットエアロ 間川真由美											
11:00		11:35~12:35 M CENTERGY 60											
11:35~12:35		11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F											
12:00		12:35~13:25 M BLAST 45 のあ											
12:35~13:25		12:50~13:50 M RIDE 60											
12:50~13:50		13:40~テック ANN											
13:00		13:55~14:40 M BLAST 45 のあ											
13:30		15:00~16:00 M ACTIVE 60											
13:50		16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用											
14:00		18:30~19:30 M POWER 60											
14:00~14:30		18:40~19:40 M RIDE ANN											
14:30		19:50~20:35 M fight 60											
15:00		20:00~21:00 M R30 ANN											
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:00~18:00													
18:00													
18:00~19:00													
18:00													
18:30~19:30													
19:00													
19:50~20:35													
20:00													
21:00													
21:10~22:10													
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

※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。

- 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。

- 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ください。