

MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2023年 4月1日(土)~

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										
10:20~10:50	ゆるっとセルフケア 藤原	朝ヨガ50 宮下知子	抽選対象	クラブInクラブ										
11:00		11:10~テック			10:40~11:30	10:40~11:25					10:30~11:20			
11:05~11:35	バランス体操 北原	11:25~12:10			エンジョイピクス 小原洋子	ピラティス45 村山あみ					ビンヤサヨガ 橋詰 敬子	M ACTIVE 60 宮澤和江	抽選対象	
11:50~12:20	M fight 45 藤原文香										11:35~12:05	11:30~12:10		
12:00	ひっこおんこキッズ 北澤	12:25~13:25			11:40~12:30	11:40~12:40					ロコモ予防 北澤	太極舞 南澤 香		
12:35~13:05	ボールでわくわく 北澤	M ACTIVE 60 藤原文香			BAILA BAILA 村山あみ	M CENTERGY 60 藤原文香					12:20~12:50	12:20~13:10		
13:00					12:45~13:30	12:50~13:40					12:50~13:20	beginnerエアロ 青木正江		
13:35~14:20	DISCO WORLD 関川真由美	M POWER 45 KOH			12:45~13:30	12:50~13:40					13:20~14:10	13:20~テック		
14:00		14:40~テック			13:45~14:35	13:50~14:50					13:30~14:00	13:35~14:05	13:30~14:00	
15:00		14:55~15:40			ヨガ50 藤原文香	M GROOVE 60 Kaori					14:05~14:35	M fight 30 のあ	はじめてスイム 北澤	
16:00		16:00~17:00									14:25~14:55	M CORE のあ	14:05~14:35	
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											14:25~14:55	
17:00														14:25~14:55
17:40~18:40	クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子													14:25~14:55
18:00														14:25~14:55
19:00														14:25~14:55
20:00														14:25~14:55
20:20~21:10	からださっせりエアロ 美谷島寛子	20:25~21:25	20:35~21:35											14:25~14:55
21:00		スーパーサーキット のあ	M RIDE 60 池内真樹											14:25~14:55
22:00		21:40~22:40												14:25~14:55
23:00														14:25~14:55

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											
10:30~11:20	サーキットエアロ 関川真由美	M groove 60 Kaori											
11:00		11:30~12:20											
11:35~12:35	M CENTERGY 60 池内真樹	オリジナルエアロ かつみ-F			11:40~12:30	M CENTERGY 60 藤原文香							
12:00		12:35~13:25			11:30~12:30								
12:50~13:50	総合水極拳 轟文子	リトモス50 ショータ	12:50~13:50		スタートエアロ 美谷島寛子	M RIDE 60 池内真樹							
13:00		13:40~テック											
13:30		13:55~14:40											
14:00		15:00~16:00											
14:00~14:45	初めてピラティス 大工原	M BLAST 45 のあ											
15:00		15:00~16:00											
15:00		M ACTIVE 60 宮澤和江											
16:00													
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												
18:00		18:30~19:30											
18:00~19:00	キッズ(4年生以上) 小八重	M ACTIVE 60 藤原文香											
19:00													
19:50~20:35	ビューティーヨガ45 藤原文香	19:45~テック											
20:00		20:00~21:00											
21:00		M fight 60 のあ											
21:10~22:10	スーパーサーキット 藤原文香												
22:00													
23:00													

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 14名
 定員指定レッスン
 <アクティブ>
 A 20名 B 26名
 <コア>
 A 15名 B 20名
 <パワー>
 A 20名 B 26名
 <ブラスト>
 A 20名 B 30名
 <C>
 ライド 14名
 プールレッスンは人数制限なしとなります。
 定員数は状況により変更する場合がございます。

※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、疲れすぎの際はレッスンを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。

- ★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。
- ★受付が必要なレッスンがあります。
 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。
- ※受付対象レッスン
 →Cスタジオ:全レッスン
 →A/Bスタジオ: 吹き出しにて表記のあるレッスン