

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 7月1日(土)～

	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	抽選対象	10:10～11:10					休 館 日		10:20～11:20	抽選対象				
	10:20～10:50 ゆるっとセルフケア 篠原	朝ヨガ50 宮下知子		クラブinクラブ	10:40～11:30 エンジョイピクス 小原洋子	10:40～11:25 ピラティス45 村山ふみ		スイミング スクールにより 10:45～12:15 3コース使用		10:30～11:20 ビンヤサヨギ 橋詰 敬子	60 ACTIVE 宮澤和江					
11:00	11:05～11:35 バランス体操 北原	11:10～テック														
	11:50～12:20 fight 45 ひっこめス・キリスタリ 北澤	11:25～12:10 篠原文香		11:30～12:30 アクアドンス 太田	11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 60 CENTERGY 篠原文香				11:35～12:05 ロコモ予防 北澤	11:30～12:10 太極舞 南澤 香					
12:00		12:25～13:25	8月～	8月～	12:45～13:30 脳いそいそ運動 美谷島寛子	12:50～13:40 エンジョイエアロ 南澤 香		12:30～13:00 アピ 太田 13:05～13:35 初級スイム 藤牧 13:40～14:10 中級スイム 藤牧		12:20～12:50 寝そっすり体操 北澤	12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江		12:30～13:25			
	12:35～13:05 ボールでわくわく 北澤	60 ACTIVE 篠原文香			13:45～14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50～14:50 60 groove Kaori					13:20～14:10 整体的ストレッチ はつみ・F		13:35～14:05 fight 30 のあ	13:30～14:00 はじめてスイム 北澤 14:05～14:35 初級バタフライ北澤		
13:00																
	13:35～14:20 DISCO WORLD 関川真由美	13:40～14:25 POWER 45 KOH														
14:00		14:40～テック	スーパーサーキット KOH	スイミングスクールにより 16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用				スイミングスクールにより 15:30～16:00 1コース使用 16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用 19:30～20:00 3コース使用			14:25～14:55 CORE のあ					
15:00		14:55～15:40 BLAST 45 Kaori														
16:00		16:00～17:00														
	16:30～17:30 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子				17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重	18:30～19:30 60 POWER KOH					17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重		16:15～16:25 3歳児体操	スイミングスクールにより		
17:00		17:40～18:40 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子	19:15～20:15 60 CENTERGY 池内真樹	19:30～20:00 3コース使用				19:30～20:30 60 RIDE 池内真樹			19:15～20:00 BLAST 45 KOH					
18:00					20:10～20:40 お母かひっこめ！ KOH	21:00～22:00 60 groove Kaori				20:10～21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 60 POWER KOH					
19:00					20:50～21:50 リトモス60 ショータ	21:00～22:00 60 BLAST KOH					21:35～22:05 CORE KOH					
20:00	20:20～21:10 からださっすりエアロ 美谷島寛子	20:25～21:25 スーパーサーキット のあ														
21:00		21:30～22:30 HIP HOP Aki	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE	22:00 CLOSE			
22:00																
23:00		23:00 CLOSE									23:00 CLOSE					

	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	プール	
10:00		10:20～11:20			10:00				スイミング スクールにより 10:00～12:15 3コース使用	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》 A20名 B26名 《コア》 A15名 B20名 《パワー》 A20名 B26名 《ブラスト》 A20名 B30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。 定員人数は状況によ り変更する場合がご ざいます。	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。				
11:00	10:30～11:20 サーキットエアロ 関川真由美	11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F			11:00		11:30～12:30								
12:00	11:35～12:35 60 池内真樹	12:35～13:25			12:30～12:55	12:00	11:40～12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	60 篠原文香							
13:00	12:50～13:50 総合太極拳 轟文子	12:50～13:50 60 池内真樹			13:00～13:30 4泳法習得 北澤	13:00		12:40～13:40 60 Kaori	12:45～13:45 60 池内真樹						
14:00	14:00～14:45 初めてピラティス 大工原	13:40～テック	13:40～14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛	14:00	13:45～13:55 3歳児体操	13:55～14:55 60 篠原文香	14:15～15:15 60 池内真樹								
15:00	15:00～16:00 60 宮澤和江	50m泳げる方		15:00		15:15～16:20 60 KOH									
16:00			スイミングスクールにより	16:00		16:35～17:05 のあ									
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	18:30～19:30 60 篠原文香	16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用	17:00		17:20～18:20 60 のあ									
18:00	18:00～19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重		19:30～20:00 3コース使用	18:00											
19:00	19:50～20:35 ビューティーヨガ45 篠原文香	20:00～21:00 60 のあ		19:00											
20:00	21:10～22:10 スーパーサーキット 篠原文香		22:00 CLOSE	20:00	20:00 CLOSE										
21:00					★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										
22:00												●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)			
23:00	23:00 CLOSE											●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。			