

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 8月1日(火)～

	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	箱30分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				10:30～11:20 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子	M GROUP ACTIVE 60 宮澤和江		
11:00	11:05～11:35 バランス体操 北原	11:10～テック								11:35～12:05 ロコモ予防 北澤	11:30～12:10 太極舞 南澤 香		
	11:50～12:20 ひっこおス・キリスタリ 北澤	M fight 45 篠原文香		11:30～12:30 アquaダンス 太田	11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 M GROUP CENTERGY 60 篠原文香				12:20～12:50 腕まっさり体操 北澤	12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江		12:30～13:25 クラブinクラブ
12:00		12:25～13:25			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					13:20～14:10 13:35～14:05 M fight 30 のあ		13:30～14:00 はじめてスイム 北澤
	12:35～13:05 ボールでわくわく 北澤	M ACTIVE 60 篠原文香			13:45～14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50～14:50 M GROUP groove 60 Kaori				14:25～14:55 CORE のあ			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 M POWER 45 KOH											
14:00		14:40～テック											
		14:55～15:40 M BLAST 45 Kaori											
15:00													
16:00	16:30～17:30 クラシックバレエ プライマリー 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 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	18:30～19:30 M POWER 60 KOH		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		16:15～16:25 3歳児体操			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
17:00										17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重			
18:00	17:40～18:40 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子				19:10～20:00 スタートエアロ 美谷島寛子	19:45～20:45 M GROUP groove 60 Kaori				19:15～20:00 M BLAST 45 KOH			
19:00		19:15～20:15 M CENTERGY 60 池内真樹			20:10～20:40 お母かひっこあ！ KOH		19:30～20:30 M GROUP RIDE 60 池内真樹			20:10～21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 M GROUP POWER 60 KOH		
20:00	20:20～21:10 からだまっさりエアロ 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 GROUP RIDE 60 池内真樹		20:50～21:50 リトモス60 ショータ	21:00～22:00 M GROUP BLAST 60 KOH				21:35～22:05 M CORE KOH			
21:00													
22:00	21:30～22:30 HIP HOP Aki	21:40～22:40 M fight 60 のあ		22:00 CLOSE				22:00 CLOSE					22:00 CLOSE
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》 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。			
	10:30～11:20 サーキットエアロ 関川真由美	M GROUP groove 60 Kaori				11:00		11:30～12:30						
11:00		11:35～12:35			11:30～12:20		11:40～12:30	M GROUP CENTERGY 60 篠原文香						
	M GROUP CENTERGY 60 池内真樹	オリジナルエアロ はつみ・F						12:40～13:40	12:45～13:45					
12:00		12:35～13:25			12:30～12:55			M GROUP groove 60 Kaori	M GROUP RIDE 60 池内真樹					
	12:50～13:50	リトモス50 ショータ	12:50～13:50	13:00～13:30										
13:00	総合太極拳 轟文子		M GROUP RIDE 60 池内真樹	4泳法習得 北澤	13:00								13:00～14:00	8月20日～
		13:40～テック		13:40～14:40	初級	13:45～13:55							タカスケ	
14:00	14:00～14:45	13:55～14:40		中級・上級 マスターズ 北澤 寛		3歳児体操	13:55～14:55		スイミングスクールにより 13:30～18:15 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用				14:10～15:10	14:20～15:10
	初めてピラティス 大工原	M BLAST 45 のあ		50m泳げる方			M GROUP fight 60 篠原文香	14:15～15:15					アクアダンス タカスケ	
15:00		15:00～16:00						池内真樹						8月20日～
	M GROUP ACTIVE 60 宮澤和江													
16:00														
17:00	17:00～18:00			16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用							15:25～16:25			
	キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重										週代わりプログラム			
18:00	18:00～19:00										16:40～17:40			
	キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重	18:30～19:30									週代わりプログラム			
19:00		M GROUP ACTIVE 60 篠原文香		19:30～20:00 3コース使用										
	19:50～20:35	19:45～テック												
20:00	ビューティーヨガ45 篠原文香	20:00～21:00				20:00 CLOSE								
		M GROUP fight 60 のあ												
21:00														
	21:10～22:10													
	スーパーサーキット 篠原文香													
22:00				22:00 CLOSE										
23:00		23:00 CLOSE												

★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

●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。