

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 10月1日(日)～

	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					休館日		10:20～11:20		
	10:20～10:50 ゆるっとセルフケア 篠原	箱ヨガ50 宮下知子		クラブinクラブ	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 村山ふみ				10:30～11:20 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子	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						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		
	11:50～12:20 ひっこめス・キリスタリ 北澤	fight 45 篠原文香		11:30～12:00 アquaダンス 太田	11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 CENTERGY 60 篠原文香				12:20～12:50 寝さっすり体操 北澤	12:20～13:10 beginnerエアロ		
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				12:30～13:00 アパレ 太田			12:30～13:25
	13:35～14:20 DISCO WORLD 関川真由美	60 ACTIVE 篠原文香			13:45～14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50～14:50 60 groove Kaori		クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ		13:20～14:10 整体的ストレッチ はつみ・F	13:35～14:05 fight 30 のあ		クラブinクラブ
13:00											14:25～14:55 CORE のあ		13:30～14:00 はじめてスイム 北澤
14:00		14:40～テック											14:05～14:35 初級バタフライ北澤
		14:55～15:40 BLAST 45 Kaori											
15:00		16:00～17:00 スーパーサーキット KOH											
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 POWER 60 KOH					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				19:10～20:00 スタートエアロ 美谷島寛子	19:45～20:45 60 groove Kaori					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
18:00		19:15～20:15 CENTERGY 60 池内真樹											19:30～20:00 3コース使用
19:00					20:10～20:40 お母かひっこめ！ KOH						19:15～20:00 BLAST 45 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	20:35～21:35 60 RIDE 池内真樹		20:50～21:50 リトモス60 ショータ	21:00～22:00 60 BLAST KOH				20:10～21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 60 POWER KOH		
21:00											21:35～22:05 CORE KOH		
22:00	HIP HOP Aki	21:40～22:40 fight 60 のあ		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	60 groove Kaori				11:00		11:30～12:30								
11:00		11:35～12:35 60 CENTERGY 池内真樹				12:00	11:40～12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	60 CENTERGY 篠原文香								
		12:35～13:25 リトモス50 ショータ			12:50～13:50 60 RIDE 池内真樹	12:30～12:55 ビーチバレー 宮川		12:40～13:40 60 groove Kaori	12:45～13:45 60 RIDE 池内真樹							
12:00		12:50～13:50 総合太極拳 轟文子				13:00～13:30 4泳法習得 北澤	13:00									
		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 fight 篠原文香	14:15～15:15 60 RIDE 池内真樹	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			13:00～14:00 週代わりプログラム タカスケ				
14:00	14:00～14:45 初めてピラティス 大工原	13:55～14:40 60 BLAST 45 のあ										14:10～15:10 週代わりプログラム		14:20～15:10 アクアダンス タカスケ		
15:00		15:00～16:00 60 ACTIVE 宮澤和江		50m泳げる方	15:00		15:15～16:20 60 POWER KOH									
16:00				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	16:00		16:35～17:05 CORE のあ						15:25～16:25 週代わりプログラム			
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				17:00		17:20～18:20 60 BLAST のあ						16:40～17:40 週代わりプログラム			
18:00	18:00～19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重	18:30～19:30 60 ACTIVE 篠原文香			18:00				18:15～19:30 3コース使用			18:00 CLOSE				
19:00				19:30～20:00 3コース使用	19:00						※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。					
	19:50～20:35 ビューティーヨガ45 篠原文香	19:45～テック 60 fight のあ			20:00	20:00 CLOSE					●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)					
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					●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。					
22:00				22:00 CLOSE												
23:00	23:00 CLOSE															