

MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2024年 2月1日(木)~2月29日(木)

	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		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 村山あみ				10:30~11:20 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子	10:20~11:20 M 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		11:20~11:50 アキアダンス 本田						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 ひっこみス・キッズアロ 北澤	M fight 45 藤原文香			11:40~12:30 BAILA BAILA 村山あみ	11:40~12:40 M CENTERGY 60 藤原文香				12:20~12:50 寝るさき体操 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		12:35~13:05 ボールでわくわく 北澤			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							13:30~14:00 はじめてスイム 北澤
13:00		DISCO WORLD 関川真由美			13:45~14:35 ヨガ50 藤原文香	13:50~14:50 M GROOVE 60 Kaori				13:20~14:10 整体的ストレッチ はつみ・F	13:20~14:05 リトモス 武居		14:05~14:35 初級バタフライ北澤
14:00		14:40~テック									14:25~14:55 CORE KOH		
15:00		14:55~15:40 M BLAST 45 Kaori											
16:00		16:00~17:00 スーパーサーキット KOH											
17:00	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 M POWER 60 KOH					16:15~16:25 3歳児体操		スイミングスクールにより
18:00	17:40~18:40 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子			19:30~20:00 3コース使用	19:10~20:00 スタートエアロ 美谷島寛子	19:45~20:45 M GROOVE 60 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
19:00	19:10~20:10 スーパーサーキット 藤原文香	19:15~20:15 M CENTERGY 60 池内真樹			20:10~20:40 お母さん・お父さん KOH	20:50~21:50 リトモス60 ショータ					19:15~20:00 M BLAST 45 KOH		19:30~20:00 3コース使用
20:00	20:20~21:10 からだぽんきエアロ 美谷島寛子	20:25~21:25 M fight 60 藤原文香	20:35~21:35 M RIDE 60 池内真樹								20:10~21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江		
21:00		21:30~22:30 HIP HOP Aki									21:35~22:05 M CORE KOH		
22:00				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		11:35~12:35 M CENTERGY 60 池内真樹			11:40~12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M CENTERGY 60 藤原文香							
12:00		12:35~13:25 リトモス50 ショータ	12:50~13:50 M RIDE 60 池内真樹	12:30~12:55 ビーチバレー 宮川 4泳法習得 北澤		12:40~13:40 M groove 60 Kaori	12:45~13:45 M RIDE 60 池内真樹						
13:00	総合太極拳 轟文子	13:40~14:40 ZUMBA Shion		13:00~13:30 初級	13:45~13:55 3歳児体操	13:55~14:55 M fight 60 藤原文香	14:15~15:15 M RIDE 60 池内真樹						
14:00	14:00~14:45 初めてピラティス 大工原		開催日 2月全金曜日 ※祝日は ありません	13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛		15:15~16:20 M POWER 60 KOH	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						
15:00		15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江		50m泳げる方		16:35~17:05 M CORE 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		17:20~18:20 M BLAST 60 KOH							
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	18:00~19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重	18:30~19:30 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	19:45~20:45 楽しくダンス EIKO OR リトモス CHE		19:30~20:00 3コース使用									
20:00			開催日 (美しくダンス) 2月9日 〈リトモス〉 2月16日										
21:00	21:10~22:10 スーパーサーキット 藤原文香												
22:00				22:00 CLOSE									
23:00		23:00 CLOSE											

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
《プラスト》
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
です。
定員数は状況によ
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。

※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。

★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、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。