

# 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10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		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 ピンヤサヨガ 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 11:25~12:10		11:20~11:50 アケアダンス 太田							11:30~12:10 太極舞 南澤 香		
	11:50~12:20 ひこめアキバツクリ 大工原	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					12:20~13:10 beginnerエアロ 青木正江		11:50~12:20 アクアエクササイズ太田
12:00		12:35~13:20 初めてピラティス 大工原			12:45~13:30 脳いらい運動 美谷島寛子	12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香							12:30~13:25 クラブinクラブ
	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美	M POWER 45 KOH			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	13:20~14:10 リモス 武居	13:30~14:00 初級スイム 北澤
14:00		14:40~テック 14:55~15:40 M BLAST 45 Kaori											14:05~14:35 初級バタフライ北澤
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 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
17:00	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
18:00		19:15~20:15 M CENTERGY 60 池内真樹			20:10~20:40 お母のひこめ! KOH	20:50~21:50 リモス60 ショータ					19:00~20:00 M BLAST 45 KOH	19:15~20:00 M HIDE 60 池内真樹	19:30~20:00 3コース使用
19:00	20:20~21:10 エンジョイエアロ しゅん	20:25~21:25 M fight 60 藤原文香	20:35~21:35 M HIDE 60 池内真樹		20:50~21:50 リモス60 ショータ	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH					20:10~21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20~21:20 M POWER 60 KOH	
20:00		21:40~22:40 スーパーサーキット 藤原文香									21:35~22:05 M CORE KOH		
21:00													
22:00				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											
	10:30~11:20 サーキットエアロ 青木正江	M groove 60 Kaori											
11:00		11:35~12:35 オリジナルエアロ はつみ・F			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 リモス50 ショータ	12:50~13:50 M HIDE 60 池内真樹	12:30~12:55 ビーチバレ 宮川 13:00~13:30 4泳法習得 北澤 初級		12:40~13:40 M groove 60 Kaori	12:45~13:45 M HIDE 60 池内真樹						
13:00	14:00~14:45 初めてピラティス 大工原			13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛	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 HIDE 60 池内真樹						
14:00		15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江		50m泳げる方		15:15~16:20 M POWER 60 KOH							
15:00	17:00~18:00 キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重			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		16:35~17:05 M CORE KOH							
16:00	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		17:20~18:20 M BLAST 60 KOH							
17:00		19:15~20:15 M ACTIVE 60 藤原文香											
18:00	20:30~21:15 ビューティーヨガ145 藤原文香												
19:00		21:30~22:30 M fight 藤原文香											
20:00													
21:00													
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》  
A20名 B26名  
《コア》  
A15名 B20名  
《パワー》  
A20名 B26名  
《プラスト》  
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。

●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。

★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