

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11月1日(金)～

	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	箱ヨガ50 宮下知子		クラブinクラブ									
11:00		11:10~テック		11:20~11:50 アガダンス 本田	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		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 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子	10:20~11:20 M ACTIVE 60 宮澤和江		
	11:05~11:35 ひこおみさんヨガII 大工原	11:25~12:10			11:40~12:30 BAILA BAILA 村山あみ	11:40~12:40 M CENTERGY 60 藤原文香					11:30~12:10 太極舞 南澤 香		
12:00	11:50~12:20 ロコモチ 大工原	M fight 45 藤原文香			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		12:30~13:00 アガダンス 本田		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	
		12:35~13:20 初めてピラティス 大工原			13:45~14:35 ヨガ50 藤原文香	13:50~14:50 M GROOVE 60 Kaori		13:05~13:35 のんびりスイム 宮川		13:20~14:10 整体的ストレッチ はつみ・F	13:20~14:10 リトモス 武居	12:30~13:25 クラブinクラブ	
13:00	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美	M POWER 45 KOH			17:30~19:00 キッズチアダンス 小八重	18:30~19:30 M POWER 60 KOH		13:40~14:10 のんびりスイム 宮川				13:30~14:00 初級スイム 北澤	
		14:40~テック			19:10~20:00 スタートエアロ 美谷島寛子	19:45~20:45						14:05~14:35 初級バタフライ北澤	
14:00		14:55~15:40 M BLAST 45 Kaori			20:10~20:40 お母さんヨガI KOH	21:00~22:00 M BLAST 60 KOH							
		16:00~17:00 スーパーサーキット KOH			20:50~21:50 リトモス60 ショータ								
15:00		16:30~17:30 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子											
		17:40~18:40 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子											
16:00		19:15~20:15 M CENTERGY 60 池内真樹											
		20:20~21:10 エンジョイエアロ しゅん	20:35~21:35 M RIDE 60 池内真樹										
17:00		21:40~22:40 スーパーサーキット 藤原文香											
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
23:00													

	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						スイミング スクールにより 10:00~12:15 3コース使用					
	10:30~11:20 サーキットエアロ 青木正江	M groove 60 Kaori											
11:00		11:30~12:35 60 M CENTERGY 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							
		12:35~13:25 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 宮川 13:00~13:30 4泳法習得 北澤 初級	13:45~13:55 3歳児体操	12:40~13:40 M groove 60 Kaori	12:45~13:45 M RIDE 60 池内真樹						
12:00		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		14:15~15:15 M RIDE 60 池内真樹							
		15:00~16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江		50m泳げる方		15:15~16:20 M POWER 60 KOH							
13:00		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							
		18:00~19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重				17:20~18:20 M BLAST 60 KOH							
14:00		19:15~20:15 M ACTIVE 60 藤原文香		19:30~20:00 3コース使用									
		20:30~21:15 ビューティーヨガ45 藤原文香											
15:00		21:30~22:30 M fight 藤原文香											
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
23:00													

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T》
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。

交代わりプログラム
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)
・レベルにあつ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下さい。
・スイミングキャップを必ず着用して下さい。
・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