

MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2025年4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 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 ひっこめストレッチ 大工原	11:10~テック 11:25~12:10 M fight 45 藤原文香		11:20~11:50 アケアダンス 本田	11:40~12:30 BAILA BAILA 村山あみ	11:40~12:40 M CENTERGY 60 藤原文香		スイミング スクールにより 10:45~12:15 3コース使用			11:30~12:10 太極舞 南澤 香			
12:00	11:50~12:20 ロコモチ 大工原	12:25~13:25 M ACTIVE 60			12:45~13:30 脳いせ運動 美谷島寛子	12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香		12:30~13:00 アピタ 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	
13:00	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美	13:40~14:25 M POWER 45 KOH			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 小八重	12:30~13:25 クラブinクラブ	
14:00		14:40~テック 14:55~15:40 M BLAST 45 Kaori						13:40~14:10 のんびりスイム 宮川					13:30~14:00 初級スイム 北澤	
15:00		16:00~17:00 スーパーサーキット KOH											14:05~14:35 初級バタフライ北澤	
16:00	16:40~17:40 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		15:30~16:00 1コース使用			16:15~16:25 3歳児体操		スイミングスクールにより	
17:00	17:50~18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子	19:15~20:15 M CENTERGY 60 池内真樹		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		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		16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用	
18:00		20:25~21:25 M fight 60 藤原文香	20:35~21:35 M RIDE 60 池内真樹		20:10~20:40 お母さんとお子！ KOH	21:00~22:00 リトモス60 ショータ		19:30~20:00 3コース使用			19:00~20:00 ZUMBA Mayumi	19:15~20:00 M BLAST 45 KOH	19:00~20:00 M RIDE 60 池内真樹	19:30~20:00 3コース使用
19:00		21:40~22:40 スーパーサーキット 藤原文香		22:00 CLOSE							20:10~21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20~21:20 M POWER 60 KOH		
20:00	20:20~21:10 エンジョイエアロ しゅん				20:50~21:50 リトモス60 ショータ						21:35~22:05 M CORE KOH			
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				10:15~11:15 M CENTERGY 60 藤原文香		スイミング スクールにより 10:00~12:15 3コース使用					
11:00	10:30~11:20 サーキットエアロ 青木正江	M groove 60 Kaori			11:40~12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M fight 60 藤原文香							
12:00	M CENTERGY 60 池内真樹	オリジナルエアロ はつみ・F			12:40~13:40 M groove 60 Kaori	12:45~13:45 M RIDE 60 池内真樹							
13:00	12:50~13:50 総合水極拳 轟文子	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 13:00~13:30 4泳法習得 北澤 初級	13:45~13:55 3歳児体操	14:15~15:15 M POWER 60 KOH	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			13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛		15:15~15:45 M CORE 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		16:00~17:00 M BLAST 60 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									
17:00	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			19:30~20:00 3コース使用				18:15~19:30 3コース使用					
19:00		19:15~20:15 M ACTIVE 60 藤原文香											
20:00	20:30~21:15 ビューティーヨガ45 藤原文香												
21:00		21:30~22:30 M fight 藤原文香											
22:00				22:00 CLOSE									
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。

※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

●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ください。
・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。