

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8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						10:20~11:20			
	10:20~10:50 ゆるっとセルフレア 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 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子	60 ACTIVE 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		11:20~11:50 アクアダンス 太田	11:40~12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40~12:40 ピラティス45 村山ふみ				11:30~12:00 ひっこめストレッチ 大工原	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		11:50~12:20 アクアエクササイズ 太田
12:00	11:50~12:20 ロコモ予防 大工原	12:25~13:25 fight 45 篠原文香			12:45~13:30 脳いきいき運動 美谷島寛子	12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香					12:20~13:10 beginnerエアロ 青木正江		12:30~13:25 クラブinクラブ
13:00		12:35~13:20 初めてピラティス 大工原			13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50~14:50 groove 60 kaori				12:30~13:00 アクアピクス 太田			13:30~14:00 初級スイム 北澤
14:00	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美	13:40~14:25 POWER 45 KOH								13:05~13:35 のんびりスイム 宮川			14:05~14:35 初級バタフライ 北澤
15:00		14:40~テック								13:40~14:10 のんびりスイム 宮川			
16:00		14:55~15:40 BLAST 45 Kaori											
17:00	16:40~17:40 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子	16:00~17:00 スーパーサーキット KOH		スイミングスクールにより									
18:00	17:50~18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子			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 KHO							16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用
19:00		19:15~20:15 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 groove 60 Kaori							19:30~20:00 3コース使用
20:00	20:20~21:10 エンジョイエアロ しゅん	20:25~21:25 fight 60 篠原文香	20:35~21:35 RIDE 60 池内真樹		20:10~20:40 おなごひっこめ! KOH	21:00~22:00 リトモス60 ショーダ							
21:00		21:40~22:40 スーパーサーキット 篠原文香			20:50~21:50 リトモス60 ショーダ	21:00~22:00 BLAST 60 KHO							
22:00				22:00 CLOSE									22:00 CLOSE
23:00		23:00 CLOSE				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		10:15~11:15			10:00				
	10:30~11:20 サーキットエアロ 青木正江	groove 60 Kaori					11:30~12:30 fight 60 篠原文香							
11:00	11:35~12:35 CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 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		12:40~13:40 groove 60 kaori							
12:00		12:35~13:25 リトモス50 ショーダ	12:50~13:50 RIDE 60 池内真樹	12:30~12:55 ビーチレール 宮川			12:45~13:45 RIDE 60 池内真樹							
13:00	13:00~13:30 総合太極拳 轟文子			13:00~13:30 4泳法習得 北澤	13:45~13:55 3歳児体操		13:55~15:00 POWER 60 KOH							
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			14:15~15:15 RIDE 60 池内真樹							
15:00		15:00~16:00 ACTIVE 60 宮澤和江		50m泳げる方			15:15~15:45 CORE KOH							
16:00				スイミングスクールにより			16:00~17:00 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			16:00~19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用										
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										
19:00	19:15~20:15 JAZZ DANCE SHIORI	19:15~20:15 ACTIVE 60 篠原文香												
20:00	20:30~21:15 ビューティーヨガ45 篠原文香													
21:00		21:30~22:30 fight 60 篠原文香												
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＞
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

＜ライド＞
C14名

プールレッスンは人
数制限なしとします。

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
ムはインフォーメー
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、スタジオには飲み物をご持参下さい。(蓋つきの物)

●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。

★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