

MAXスポーツクラブ

グループエクササイズ スケジュール

2017年12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 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:15~11:15 | M ACTIVE 60 定員20名 篠原文香 | 朝ヨガ50 宮下知子 | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:25~11:55 | ひっこめ!スッキリスライ!! 磯田 | スタートエアロ 中村彰子 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 12:10~12:55 | ピラティス45 篠原文香 | ゆがみ改善ヨガ 宮林佳世 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:10~13:40 | ゆるゆるほくし体操 篠原 | M POWER 45 KOH 定員30名 | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:10~14:55 | 揚名時気功太極拳 上村千代子 | M BLAST 45 Yumi | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00~19:00 | スーパーサーキット 篠原文香 | DANCE!dance!DANCE! EIKO | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:10~20:00 | 楽しくHIP HOP EIKO | M CORE一里 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:10~21:00 | スタートエアロ 美谷島寛子 | M CENTERGY 60 Tomomi | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:20~22:20 | おやすみヨガ Tomomi | M fight 60 篠原文香 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE

休館日

定員15名

定員15名

定員15名

16:30~
17:30
キッズ
17:30~
18:30
ジュニア

18:00
~
20:30
選手
コース