

# MAXスポーツクラブ

# グループエクササイズ スケジュール

# 2018年1月4日(木)~

	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	朝ヨガ 50 ACTIVE 60 定員20名 篠原文香	朝ヨガ 50 宮下知子											定員15名
11:00		11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			10:30~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ	10:30~11:30 CENTERGY 60 篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原		10:15~11:15 ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江	10:20~11:10 ビンヤサヨカ 橋詰 敬子	10:30~11:00 R30 Tomomi	
12:00		12:10~12:55 ピラティス45 篠原文香		12:05~12:35 はじめてスイム石井	11:50~12:35 fight 45 篠原文香	11:40~12:30 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世		11:00~11:30 上手にバタフライ小原	11:00 ~ 12:00 ペビー	11:30~テック 11:45~12:15 インジョイエアロ Power 30池内	11:25~12:15 南澤 香		11:35~12:25 アクアピクス 橋詰 敬子
13:00		13:10~13:40 ゆるゆるほくし体操 篠原		12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井	12:50~13:40 シニア/ロジ 美谷島寛子	12:45~13:35 ZUMSA 宮林佳世		12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井		13:05~13:35 青竹ふみふみ Yumi	12:35~13:35 CENTERGY 60 池内真樹		12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰
14:00	13:55~14:55 楊名時氣功本極拳 上村千代子	14:10~14:55 KOH 定員30名 BLAST 45 Yumi		13:15~13:45 個人メドレー 石井	14:00~14:50 ヨガ50 篠原文香	13:55~14:55 groove 60 Yama-Tune.★		12:50~13:20 カール初・中級 石井		13:45~14:05 ロコモ予防 Yumi	14:05~14:50 fight 45 Michy	13:40~14:40 RIDE 60 定員15名 Tomomi	
15:00						15:10~15:40 CORE Tommy		13:25~13:55 がんばれスイム 石井					
16:00								15:55~16:25 R30 MEG					
17:00				16:30~ 17:30 キッズ									16:30~ 17:30 キッズ
18:00	18:00~19:00 スーパーサーキット 篠原文香	17:45~18:45 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO		18:30 ジュニア	18:00~19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:15~19:00 BLAST 45 KOH				17:00~17:45 ZUMBA KID'S EIKO			17:30~ 18:30 ジュニア
19:00	19:10~20:00 楽しくHIP HOP EIKO	19:10~19:40 CORE 一里	18:40~19:40 RIDE 60 定員15名 Tomomi		19:10~20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:15~20:15 groove 60 Yama-Tune.★				18:15~18:45 ひっこめ!スネキッズ/HI/MEG			18:00 ~ 20:30
20:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:05~21:05 CENTERGY 60 Tomomi	20:30~21:00 R30 MEG		20:20~20:50 おなかひっこめ! KOH	20:30~21:30 POWER 60 定員30名 池内真樹				不定期開催 初めてのウエイト レーニング/セミナー	19:00~20:00 CENTERGY 60 篠原文香		20:30 選手 コース
21:00	21:20~22:20 おやすみヨガ Tomomi	21:15~22:15 fight 60 篠原文香			20:25~21:25 RIDE 60 定員15名 三上駿	20:25~21:25 RIDE 60 定員15名 三上駿				20:10~21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:10~21:10 ACTIVE 60 定員30名 三上駿		
22:00					21:45~22:45 ACTIVE 60 定員30名 三上駿					21:25~22:25 スタジオ オリエンテーション 定員5名	21:25~22:25 groove 60 Yama-Tune.★	21:30~22:30 RIDE 60 定員15名 三上駿	
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE					23:00 CLOSE			