

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5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 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:15~11:15 | M ACTIVE 60 定員20名 篠原文香 | 朝ヨガ50 宮下知子 | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | 10:40~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ | 10:25~11:25 M CENTERGY 60 篠原文香 | | 10:30~11:00 楽しくスイム 小原 | | 10:20~11:20 M ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江 | 10:20~11:10 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子 | 10:30~11:00 M R30 MEG | |
| 11:25~11:55 | 11:25~11:55 ひっこめスネキリスライII KOH | 11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子 | | | 11:45~12:30 M tight 45 篠原文香 | 11:35~12:25 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 | | 11:35~12:05 バランス体操 KOH | 11:25~12:15 エンジョイエアロ 南澤 香 | | 11:35~12:25 アクアピクス 橋詰 敬子 |
| 12:00 | | | | 12:05~12:35 はじめてスイム石井 | | | | | | | | | |
| 12:10~12:55 | 12:10~12:55 ピラティス45 篠原文香 | 12:10~13:00 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世 | | | 12:50~13:40 シナプソロジー 美谷島寛子 | 12:35~13:25 ZUMBA Fitness 宮林佳世 | 12:50~13:20 M R30 MEG | 12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井 | | 12:15~12:45 ひっこめスネキリスライII MEG | 12:25~テック | 12:40~13:10 M POWER 30 KOH | 12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰 |
| 13:00 | | | | 12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井 | | | | | | | | | |
| 13:10~13:40 | 13:10~13:40 ゆるゆるほくし体操 篠原 | 13:15~14:00 M POWER 45 KOH 定員30名 | | 13:15~13:45 個人メドレ 石井 | | | | 13:25~13:55 がんばれスイム 石井 | | | 13:25~テック | 13:20~14:20 M RIDE 60 定員15名 MEG | |
| 13:55~14:55 | 13:55~14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子 | 14:15~15:00 M BLAST 45 KOH 定員30名 | | | 13:50~14:40 ヨガ50 篠原文香 | 13:45~14:45 M GROOVE 60 Yama-Tune.★ | | | | | 14:25~15:15 コンビネーションエアロ みのり | | |
| 15:00 | | | 15:05~15:35 M R30 MEG | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 15:30~16:00 M CORE Tommy | | | | | | | | |
| 16:30~17:30 | | | | | 16:20~17:20 スーパーサーキット KOH | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 キッズ ジュニア | | | | | | 17:00~17:45 ZUMBA KID'S EIKO | | 16:30~17:30 キッズ ジュニア |
| 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 | | | 18:00~19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO | 18:15~19:00 M BLAST 45 KOH | | | | | | | 18:30 ジュニア |
| 19:00 | | | | | 19:10~20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子 | 19:15~20:15 M GROOVE 60 Yama-Tune.★ | 19:10~20:10 M RIDE 60 定員15名 池内真樹 | | | | | | |
| 19:10~20:00 | 19:10~20:00 楽しくHIP HOP EIKO | 19:10~19:40 M CORE 星 | | | 20:20~21:20 K RIDE ショータ | 20:30~21:30 M POWER 60 定員30名 池内真樹 | 20:30~21:30 M RIDE 60 定員15名 MEG | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:10~21:00 | 20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子 | 20:05~21:05 M tight 60 篠原文香 | 20:10~21:10 M RIDE 60 定員15名 三上駿 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30~22:30 | 不定期開催 初めてのウェイト レーニング/セミナー | 21:30~22:30 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | 23:00 CLOSE | | | | 23:00 CLOSE | | | | | | 23:00 CLOSE |