

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6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					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	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子							11:00~11:30 上手にバタフライ小原	11:00 ～ 12:00 ベビー		11:25~12:15			
12:00	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		12:05~12:35 はじめてスイム石井	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	定員15名	12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井		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 アクアビクス 橋詰 敬子	
13:00	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		12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井	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	12:50~13:20 70-ル初・中級 石井	休 館	12:15~12:45 ひっこめスネキリスライ/KOH	12:25~テック	12:40~13:10 M POWER 30 KOH		
14:00	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	定員15名	13:15~13:45 個人メドレー 石井	13:50~14:40 ヨガ50 篠原文香	13:45~14:45 M GROOVE 60 Yama-Tune.★		13:25~13:55 がんばれスイム 石井		13:20~13:50 青竹ふみふみ 丸山	13:25~テック	13:40~14:10 M BLAST 30 KOH	13:20~14:20 M RIDE 60 定員15名 MEG	
15:00			15:05~15:35 M R30 MEG							14:15~14:35 ロコモ予防 丸山	14:25~15:15 コンビネーションエアロ みのり			
16:00					15:30~16:00 M CORE Tommy									
17:00					16:20~17:20									
17:30					16:30~ 17:30 スーパーサーキット キッズ KOH									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			17:30~ 18:30 ジュニア	18:00~19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO					17:00~17:45 ZUMBA KID'S			17:30~
19:00	19:10~20:00 楽しくHIP HOP EIKO	19:10~19:40 M CORE 星			18:00 ～ 20:30 選手 コース	18:15~19:00 M BLAST 45 KOH					17:30~ 18:30 ジュニア			18:30 ジュニア
20:00	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		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				18:00 ～ 20:30 選手 コース	18:45~19:45 M CENTERGY 60 篠原文香		18:00 ～ 20:30 選手 コース
21:00	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			20:20~21:20 RHYTHM トモス60 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				19:15~19:45 おほかひっこめ! KOH	20:00~テック		
22:00						21:45~22:45 M CENTERGY 60 池内真樹				20:10~21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:15~21:15 M BLAST 60 KOH	20:15~21:15 M RIDE 60 定員15名 池内真樹		
23:00			23:00 CLOSE				23:00 CLOSE						23:00 CLOSE	