

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7月1日(日)~

	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	
12:00					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		11:25~12:15 11:35~12:05 エンジョイエアロ ひっこめ/スッキ/スライ/山口	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					12:05~12:35 はじめてスイム石井			12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井		12:15~13:00 ボルドブラ みのり	12:25~テック		12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰
14:00					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 12:50~13:20 M R30 MEG	12:50~13:20 70-ル初・中級 石井		13:20~13:50 青竹ふみふみ 丸山	13:25~テック	13:20~14:20 M RIDE 60 定員15名 MEG	
15:00					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.★			14:15~14:35 ロコモ予防 丸山	13:40~14:10 M BLAST 30 KOH		
16:00											14:25~15:15 コンビネーションエアロ みのり		
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
23:00													

定員15名

定員15名

定員15名

定員15名

休館日