## MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2019年5月7日(火)~

											ا- ا	2015年0月1日(人)					
	Aスタジオ	Bスタジオ	月 Cスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ス Cスタジオ	プール		水	Aスタジオ	Bスタジオ	不 Cスタジオ	プール		
10:00	AAFZA	ロハソノイ	しステノカ	7-10		AASZA	ロハテノカ	しステノカ	7-10		1	AAFZA	ロハテノカ	しステノカ	7-10		
10.00	10:15~11:15	10:10~11:00										10:20~11:20	10:20~11:10				
			10:30~11:30	]			10:25~11:25		10:30~11:00	†		ACTIVE60		10:30~11:00	定員15名		
	ACTIVE 定員20名	宮下知子				10:40~11:30			楽しくスイム 小原	1		定員20名	橋詰 敬子	<b>R30</b> MEG			
11:00	作員20名 篠原文香	D 1 70 3	定員15名			BAILA BAILA	CENTERGY 60		11:00~11:30	+	1	定員20名 宮澤和江	IIIQDD 4x 3	R R D I I I I	†		
	保体入日	11:10~12:00	池内真樹			村山ふみ	篠原文香		上手にバタフライ小原	.1		口持和江	11:25~12:15				
	11:30~12:00	スタートエアロ	/Ery			1300.5.07	湯ゆへ日			12:00			エンジョイエアロ		11:35~12:25		
	ひっこめ!スッキリ!スラリ!篠原	中村彰子				11:45~12:30	11:35~12:25			ベビー		11:40~12:10	南澤 香		アクアビクス		
12:00				12:05~12:35		ピラティス45	ゆがみ改善ヨーガ				1	ひっこめ!スッキリ!スラリ! のあ			橋詰 敬子		
	12:15~13:00	12:10~13:00		はじめてスイム石井		村山ふみ	宮林佳世	定員15名	12:15~12:45	†			12:25~13:10				
	finht-45	ゆがみ改善ヨーガ							背泳ぎ初・中級 石井	1		12:25~12:55	<b>€</b> 1/0.1/\+\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		12:30~13:00		
	篠原文香	宮林佳世		12:40~13:10		12:40~13:30	12:35~13:25	12:50~13:20	12:50~13:20			バランス体操 KOH	赤羽		水中ウォーキング橋詰		
13:00	III. 12-1-4 L			平泳ぎ初・中級 石井		シナプソロジー	ZVMBA	<b>R30</b> MEG	クロール初・中級 石井	1	<b>L</b>						
	13:15~13:45	13:15~14:00		13:15~13:45		美谷島寛子	fitness	- No. 14		Ī	休	13:20~13:50	13:25~14:15				
	ゆるゆるほぐし体操 篠原	Pow==45		個人メドレー 石井					13:25~13:55	1	1	CORE MEG	Smile <b>I</b> 70				
		KOH 定員30名				13:40~14:30		13:45~14:15		-	1		赤羽				
14:00	13:55~14:55					∃ <b>†</b> 150	GROUP 60	R30MEG		Ī	1						
	楊名時気功太極拳	₩ ВСАЅТ 45				篠原文香	groove				1			14:20~15:20	J l		
	物心吋刈川八呱字	Kaori 定員30名					Yama-Tune,★	定員15名						RÎDE 60			
	上村千代子													定員15名			
15:00														MEG			
											館						
16:00																	
10.00						16:20~17:20										16:30~	
					16:30~					16:30·	J ~						
						スーパーサーキット				17:30		17:00~17:45				17:30 キッズ	
17:00					17:30	кон				キッズ						17:30~	
17.00					<b>キッズ</b> 17:30^					17:30		キッズスクール 初級 DANCE!dance!DANCE				17.30	
					18:30					18:30		EIKO				18:30	
					ジュニア					ジュニア		LIIVO				ジュニア	
18:00		18:00~19:00				18:00~19:00											
					18:00	キッズスクール 中級	18:15~テック			18:00						18:00	
	18:30~19:00	スーパーサーキット				DANCE!dance!DANCE				~			18:30~19:30			~	
	ひっこめ!スッキリ!スラリ!MEG	篠原文香		定員15名		EIKO	BLAST 45										
19:00		III.0.71 E	Z		20:30		KOH KOH			20:30		19:00~19:30	CENTERGY <sub>60</sub>			20:30	
	19:10~20:00	19:10~19:40	19:20~19:50				Non				l_	おなかひっこめ!KOH	池内真樹				
	楽しくダンス	CORE _#	<b>M R30</b> MEG		選手	19:30~20:20	19:30~20:30	19:25~20:25	1	選手	日					選手	
	EIKO	_				からだすっきりエアロ	► ⊿ GROVE	M RIDE 60	1			19:45~20:45	19:45~20:45	19:50~20:50	†		
20:00	LIKO	20:05~21:05	20:10~21:10		コース	美谷島寛子	groove <sub>60</sub>	定員15名		コース		DAU A DAU A/A	GROUP	M RIDE 60		コース	
	20:10~21:00	CENTERG 60		]			Yama-Tune,★	池内真樹			1	BAILA BAILA60	BLAST 60	定員15名			
	スタートエアロ	CENTERGY	に見り石								1	宮澤和江	КОН	池内真樹	<u> </u>		
	美谷島寛子	篠原文香	三上駿				20:45~21:45		]						]	. ]	
21:00						WILEZAN	POWER 60	用DE 60 定員15名			1	不定期開催	21:00~21:30				
		21:30~22:30				N-111-EXOU	定員30名	定員15名				始めてのウェイトト	CORE OB				
	ſ	ACTIVE 60				ショータ	池内真樹	MEG			1	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /					
		定員30名									1	/ 53/	21:45~22:45				
22:00		三上駿									1		- 0000 60			. ]	
											1		groove 60				
													Yama-Tune,★			. ]	
			01-005					01-005			_		20-0	01.005			
23:00		23:00	0 CLOSE				23:0	0 CLOSE					23:0	0 CLOSE			