

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)～

	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	水	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	ACTIVE 60 定員20名 篠原文香	朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30 RIDE 60 定員15名 池内真樹											10:20~11:20 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 R30 MEG	定員15名	
11:00	11:30~12:00 ひっこめ! スキ/ストレッチII 篠原文香	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			10:40~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ	10:25~11:25 CENERGY 60 定員15名 篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原						11:00~11:30 上手にバタフライ小原				
12:00	12:15~13:00 fight 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 ピラティス45 村山ふみ	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						11:40~12:10 ひっこめ! スキ/ストレッチII のあ	11:25~12:15 エンジョイエアロ 南澤 香		11:35~12:25 アケアピクス 橋詰 敬子	
13:00	13:15~13:45 ゆるゆるほくし体操 篠原	13:15~14:00 POWER 45 KOH 定員30名		12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井	12:40~13:30 シナフィロジ 美谷島寛子	12:35~13:25 ZUMBA fitness 宮林佳世		12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井						12:25~12:55 バランス体操 KOH	12:25~13:10 fitto! フトモス45 赤羽		12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰	
14:00	13:55~14:55 楊名時氣功夫太極拳 上村千代子	14:15~15:00 BLAST 45 Kaori 定員30名		13:15~13:45 個人メドレ 石井	13:40~14:30 ヨガ50 篠原文香	13:40~14:40 GROOVE 60 Yama-Tune.★		12:50~13:20 70-ル初・中級 石井						13:20~13:55 かんげれスイム 石井	13:25~14:15 Smileエアロ 赤羽			
15:00																14:20~15:20 RIDE 60 定員15名 MEG		
16:00																		
17:00					16:30~17:30 キッズ ジュニア	スーパースキット KOH		16:30~17:30 キッズ ジュニア										16:30~17:30 キッズ ジュニア
18:00	18:30~19:00 ひっこめ! スキ/ストレッチII MEG	スーパースキット 篠原文香			18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE!dance!DANCE	18:15~テック 18:30~19:15 BLAST 45 KOH		17:00~17:45 キッズスクール 初級 DANCE!dance!DANCE!						17:30~18:30 EIKO				17:30~18:30 EIKO
19:00	19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:10~19:40 CORE 一星	19:20~19:50 R30 MEG		選手 コース	19:30~20:20 からだすっさりエアロ 美谷島寛子	19:30~20:30 GROOVE 60 Yama-Tune.★	19:25~20:25 RIDE 60 定員15名 池内真樹		選手 コース				19:00~19:30 おひかひっこめ! KOH	19:00~19:30 CENERGY 60 池内真樹			選手 コース
20:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:05~21:05 CENERGY 60 篠原文香	20:10~21:10 RIDE 60 定員15名 三上駿											19:45~20:45 BAILA BAILA 60 宮澤和江	19:45~20:45 BLAST 60 KOH	19:50~20:50 RIDE 60 定員15名 池内真樹		
21:00		21:30~22:30 ACTIVE 60 定員30名 三上駿												不定期開催 始めてのウエイト レーニング/セミナー	21:00~21:30 CORE のあ			
22:00															21:45~22:45 GROOVE 60 Yama-Tune.★			
23:00																		
	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE									