

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3月5日(月)~

	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 ACTIVE 60 定員20名 篠原文香	10:10~11:00 朝ヨガ50 宮下知子				10:30~11:30 CENTERGY 60		10:30~11:00 楽しくスイム 小原		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		11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			10:40~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ	篠原文香		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 エンジョイエアロ 南澤 香		
12:00				12:05~12:35 はじめてスイム石井	11:50~12:35 fight. 45 篠原文香	11:40~12:30 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世		12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井		12:35~13:05 腰すつきり体操 Yumi	12:40~13:40 CENTERGY 60		11:35~12:25 アクアピクス 橋詰 敬子
13:00				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	12:45~13:35 ZUMBA fitness 宮林佳世	12:50~13:50 RIDE 60 定員15名 MEG	12:50~13:20 70-ル初・中級 石井	休 館	13:15~13:45 青竹ふみふみ Yumi			12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰
	13:10~13:40 ゆるゆるほくし体操 篠原	13:15~14:00 POWER 45 KOH 定員30名		13:15~13:45 個人メトロー 石井				13:25~13:55 がんばれスイム 石井			13:55~14:15 ロコモ予防 Yumi		
14:00	13:55~14:55 楊名時気功夫極拳 上村千代子	14:10~14:55 BLAST 45 Yumi			13:50~14:40 ヨガ50 篠原文香	13:45~14:45 Yama-Tune.★					14:05~14:50 fight. 45 Michy		
15:00							14:50~15:20 R30 MEG						
16:00						15:30~16:00 MICORE Tommy							
17:00				16:30~ 17:30 キッズ									16:30~ 17:30 キッズ
				17:30~ 18:30 ジュニア							17:00~17:45 ZUMBA KID'S		17:30~
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 BLAST 45 KOH							18:30 ジュニア
											18:15~18:45 ひっこめ!スネキ!!スライ!!MEG		18:00 ~
19:00			18:40~19:40 RIDE 60 定員15名 池内 真樹		19:10~20:00 楽しくHIP HOP EIKO	19:15~20:15 groove 60 Yama-Tune.★	19:10~20:10 RIDE 60 定員15名 池内真樹				不定期開催 初めてのウエイト レーニング/セミナー	19:00~20:00 CENTERGY 60 篠原文香	19:00 ~ 20:30 選手 コース
20:00				20:05~21:05 スタートエアロ 美谷島寛子	20:10~21:00 CENTERGY 60 篠原文香	20:20~20:50 おなかひっこめ! KOH	20:30~21:30 POWER 60 定員30名 池内真樹	20:25~21:25 RIDE 60 定員15名 三上駿			20:10~21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:10~21:10 ACTIVE 60 定員30名 三上駿	
21:00				21:15~22:15 fight. 60 篠原文香									
22:00						21:45~22:45 ACTIVE 60 定員30名 三上駿					21:25~22:25 スタジオ オリエンテーション 定員5名	21:25~22:25 groove 60 Yama-Tune.★	21:30~22:30 RIDE 60 定員15名 三上駿
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				