

MAXスポーツクラブ

グループエクササイズ スケジュール

2017年10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	10:30~11:00 M R30 池内	定員15名									
11:00													
11:15~11:55	ひっこめ/スキ/リ/ス/リ/Tomon	スタートエアロ 中村彰子											
12:00													
12:10~12:55	M fight 45 篠原文香	フテンエアロ 宮林佳世											
13:00													
13:10~13:40	ゆるゆるほくし体操 篠原	M POWER 45 KOH 定員30名											
14:00													
14:10~14:55	楊名時気功太極拳 上村千代子												
15:00													
16:00													
17:00	スタジオ初心者 専用レッスン 要予約												
17:15~18:45		17:45~18:45											
18:00	スタジオ オリエンテーション Tomomi	キッズスクール DANCE/dance/DANCE! EIKO											
19:00													
19:10~20:00	楽しくHIP HOP EIKO	M CORE 一里											
20:00													
20:10~21:00	スタートエアロ 美谷島寛子	M CENTERGY 60 Tomomi	M RIDE 60 定員15名 三上駿										
21:00													
21:20~22:20	おやすみヨガ Tomomi	M fight 60 篠原文香	定員15名 21:45~22:15 M R30 三上										
22:00													
22:10~22:50													
22:20~23:00													
23:00													

スタジオ
初心者専用
レッスン
要予約

休館日

水中ウォーキング橋詰

12:30~13:00

橋詰 敬子

11:35~12:25

アケアピクス

橋詰 敬子

12:45~13:10

スタジオオリエンテーション

13:10~14:10

M CENTERGY 60

池内真樹

14:00~14:45

M fight 45

Michy

17:00~17:45

ZUMBA KID'S

EIKO

18:00~19:00

キッズスクール

DANCE/dance/DANCE!
EIKO

19:00~20:00

M CENTERGY 60

篠原文香

20:10~21:10

BAILA BAILA60

M ACTIVE 60

定員30名

三上駿

21:25~22:25

ピラティス60

篠原文香

21:25~22:25

M groove60

Yama-Tune.★

21:30~22:30

M RIDE 60

定員15名

三上駿

23:00

CLOSE

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE