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2月1日(木)～

月

Aスタジオ
- 10:15～11:15 GROUP ACTIVE 60 定員20名 篠原文香
- 11:25～11:55 ひっこめ!スッキリ!!スラリ!! 鶴田
- 12:10～12:55 ピラティス45 篠原文香
- 13:10～13:40 ゆるゆるほぐし体操 篠原
- 13:55～14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子
- 18:00～19:00 スーパーサーキット 篠原文香
- 19:10～20:00 楽しくHIP HOP EIKO
- 20:10～21:00 スタートエアロ 美谷島寛子
- 21:20～22:20 おやすみヨガ Tomomi

Bスタジオ
- 10:10～11:00 朝ヨガ50 宮下知子
- 11:10～12:00 スタートエアロ 中村彰子
- 12:10～13:00 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世
- 13:15～14:00 GROUP POWER 45 KOH 定員30名
- 14:10～14:55 GROUP BLAST 45 Yumi
- 17:45～18:45 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO
- 19:10～19:40 GROUP CORE一里
- 20:05～21:05 GROUP CENTERGY 60 Tomomi
- 21:15～22:15 GROUP fight 60 篠原文香

Cスタジオ
- 18:40～19:40 GROUP RIDE 60 定員15名 Tomomi
- 20:30～21:00 GROUP R30 MEG

定員15名

プール
- 12:05～12:35 はじめてスイム石井
- 12:40～13:10 平泳ぎ初・中級 石井
- 13:15～13:45 個人メドレー 石井

16:30～ キッズ / 17:30～ ジュニア / 18:00～20:30 選手コース

23:00 CLOSE

火

Aスタジオ
- 10:40～11:30 BAILA BAILA 村山ふみ
- 11:50～12:35 GROUP fight 45 篠原文香
- 12:50～13:40 シナプソロジー 美谷島寛子
- 13:50～14:40 ヨガ50 篠原文香
- 18:00～19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO
- 19:10～20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子
- 20:20～20:50 おなかひっこめ！KOH

Bスタジオ
- 10:30～11:30 GROUP CENTERGY 60 篠原文香
- 11:40～12:30 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世
- 12:45～13:35 ZUMBA Fitness 宮林佳世
- 13:45～14:45 GROUP groove 60 Yama-Tune,★
- 15:00～15:30 GROUP CORE Tommy
- 18:15～19:00 GROUP BLAST 45 KOH
- 19:15～20:15 GROUP groove 60 Yama-Tune,★
- 20:30～21:30 GROUP POWER 60 定員30名 池内真樹
- 21:45～22:45 GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿

Cスタジオ
- 12:50～13:50 GROUP RIDE 60 定員15名 MEG
- 15:45～16:15 GROUP R30 MEG
- 19:10～20:10 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹
- 20:25～21:25 GROUP RIDE 60 定員15名 三上駿

プール
- 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
- 12:15～12:45 背泳ぎ初・中級 石井
- 12:50～13:20 クロール初・中級 石井
- 13:25～13:55 がんばれスイム 石井

定員15名

11:00～12:00 ベビー / 16:30～ キッズ / 17:30～18:30 ジュニア / 18:00～20:30 選手コース

23:00 CLOSE

水

休館日

木

Aスタジオ
- 10:20～11:20 GROUP ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江
- 11:35～テック
- 11:50～12:20 GROUP POWER30池内
- 12:35～13:05 腰すっきり体操 Yumi
- 13:15～13:45 青竹ふみふみ Yumi
- 13:55～14:15 ロコモ予防 Yumi
- 17:00～17:45 ZUMBA KID'S EIKO
- 18:15～18:45 ひっこめ！スッキリ!!スラリ!!MEG
- 不定期開催 始めてのウエイトレーニング/セミナー
- 20:10～21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江
- 21:25～22:25 スタジオオリエンテーション 定員5名

Bスタジオ
- 10:20～11:10 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子
- 11:25～12:15 エンジョイエアロ 南澤 香
- 12:40～13:40 GROUP CENTERGY 60 池内真樹
- 14:05～14:50 GROUP fight 45 Michy
- 19:00～20:00 GROUP CENTERGY 60 篠原文香
- 20:10～21:10 GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿
- 21:25～22:25 GROUP groove 60 Yama-Tune,★

Cスタジオ
- 10:30～11:00 GROUP R30 Tomomi
- 13:45～14:45 GROUP RIDE 60 定員15名 Tomomi
- 21:30～22:30 GROUP RIDE 60 定員15名 三上駿

プール
定員15名
- 11:35～12:25 アクアビクス 橋詰 敬子
- 12:30～13:00 水中ウォーキング橋詰

16:30～17:30 キッズ / 17:30～18:30 ジュニア / 18:00～20:30 選手コース

23:00 CLOSE