

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4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											
11:00					10:40~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ	10:30~11:30 M CENTERGY 60 篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原		10:20~11:20 M 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 M R30 MEG	
11:25~11:55	11:25~11:55 スタートエアロ 中村彰子	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			11:50~12:35 M tight 45 篠原文香	11:40~12:30 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		11:35~12:05 バランス体操 KOH	11:25~12:15 エンジョイエアロ 南澤 香		11:35~12:25 アクアピクス 橋詰 敬子
12:00				12:05~12:35 はじめてスイム石井									
12:10~12:55	12:10~12:55 ピラティス45 篠原文香	12:10~13:00 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世			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		12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井		12:15~12:45 ひっこめスウェットスライムMEG	12:25~テック	12:40~13:10 M POWER 30 KOH	12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰
13:00				12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井									
13:10~13:40	13:10~13:40 ゆるゆるほくし体操 篠原	13:15~14:00 M POWER 45 KOH 定員30名		13:15~13:45 個人メドレ 石井									
13:55~14:55	13:55~14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子	14:15~15:00 M BLAST 45 KOH 定員30名			13:50~14:40 ヨガ50 篠原文香	13:45~14:45 M GROOVE 60 Yama-Tune.★		13:25~13:55 がんばれスイム 石井			13:25~テック	13:20~14:20 M RIDE 60 定員15名 MEG	
15:00			15:05~15:35 M R30 MEG										
16:00					15:30~16:00 M CORE Tommy								
16:30~17:30					16:20~17:20 スーパーサーキット KOH								
17:00					17:30~18:30 キッズ ジュニア								
17:30~18:30					18:00~19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:15~19:00 M BLAST 45 KOH							
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								
19:00					20:30 選手 コース	19:10~20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:15~20:15 M GROOVE 60 Yama-Tune.★	19:10~20:10 M RIDE 60 定員15名 池内真樹					
19:10~20:00	19:10~20:00 楽しくHIP HOP EIKO	19:10~19:40 M CORE 里			19:10~20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:15~20:15 M GROOVE 60 Yama-Tune.★	19:10~20:10 M RIDE 60 定員15名 池内真樹						
20:00					20:20~21:20 KIDS トモス60 ショータ	20:30~21:30 M POWER 60 定員30名 池内真樹	20:30~21:30 M RIDE 60 定員15名 MEG						
20:10~21:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:05~21:05 M tight 60 篠原文香	20:10~21:10 M RIDE 60 定員15名 三上駿										
21:00													
21:30~22:30	不定期開催 初めてのウェイト レーニング/セミナー	21:30~22:30 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿											
22:00						21:45~22:45 M CENTERGY 60 池内真樹							
23:00													
23:00			23:00 CLOSE				23:00 CLOSE						23:00 CLOSE