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10月1日(月)～

月

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:15～11:15 GROUP ACTIVE 60 定員20名 篠原文香	10:10～11:00 朝ヨガ50 宮下知子		
11:30～12:00 ひっこめ!スッキリ!!スラリ!!篠原	11:10～12:00 スタートエアロ 中村彰子		
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
			12:40～13:10 平泳ぎ初・中級 石井
13:15～13:45 ゆるゆるほぐし体操 篠原	13:15～14:00 GROUP POWER 45 KOH 定員30名		13:15～13:45 個人メドレー 石井
13:55～14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子	14:15～15:00 GROUP BLAST 45 KOH 定員30名	定員15名 15:05～15:35 R30 MEG	
18:30～19:00 ひっこめ！スッキリ!!スラリ!!MEG	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	19:10～19:40 GROUP CORE 一里		
20:10～21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:05～21:05 GROUP CENTERGY 60 篠原文香	20:10～21:10 GROUP RIDE 60 定員15名 三上駿	
不定期開催 始めてのウエイトトレーニング/セミナー	21:30～22:30 GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿		

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

火

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:40～11:30 BAILA BAILA 村山ふみ	10:25～11:25 GROUP CENTERGY 60 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
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	定員15名	12:15～12:45 背泳ぎ初・中級 石井
12:40～13:30 シナプソロジー 美谷島寛子	12:35～13:25 ZUMBA fitness 宮林佳世	12:50～13:20 R30 MEG	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
13:40～14:30 ヨガ50 篠原文香	13:40～14:40 GROUP groove 60 Yama-Tune,★		
16:20～17:20 スーパーサーキット KOH			
18:00～19:00 キッズスクール 中級 DANCE!dance!DANCE EIKO	18:15～テック 18:30～19:15 GROUP BLAST 45 KOH		
19:30～20:20 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:30～20:30 GROUP groove 60 Yama-Tune,★	19:25～20:25 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹	
20:40～21:40 FITNESS リトモス60 ショータ	20:45～21:45 GROUP POWER 60 定員30名 池内真樹	20:45～21:45 GROUP RIDE 60 定員15名 MEG	

11:00～12:00 ベビー
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

水

休館

木

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:20～11:20 GROUP ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江	10:20～11:10 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子	定員15名 10:30～11:00 R30 MEG	
	11:25～12:15 エンジョイエアロ 南澤 香		11:35～12:25 アクアビクス 橋詰 敬子
11:35～12:05 ひっこめ!スッキリ!!スラリ!!山口			
12:15～13:00 FITNESS リトモス45 赤羽	12:25～テック 12:40～13:10 GROUP BLAST 30KOH		12:30～13:00 水中ウォーキング橋詰
13:20～13:50 青竹ふみふみ 丸山	13:25～14:15 Smileエアロ 赤羽	13:20～14:20 GROUP RIDE 60 定員15名 MEG	
14:15～14:35 ロコモ予防 丸山			
17:00～17:45 キッズスクール 初級 DANCE!dance!DANCE! EIKO			
19:15～19:45 おなかひっこめ！KOH	19:00～20:00 GROUP CENTERGY 60 池内真樹	定員15名 18:10～18:40 R30 MEG	
20:10～21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:15～21:15 GROUP BLAST 60 KOH	20:20～21:20 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹	
	21:30～22:30 GROUP groove 60 Yama-Tune,★		

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