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9月1日(土)～

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!! 篠原
- 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
- 不定期開催 始めてのウエイトトレーニング/セミナー

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
- 14:15～15:00 GROUP BLAST 45 KOH 定員30名
- 19:10～19:40 GROUP CORE一里
- 20:05～21:05 GROUP fight 60 篠原文香
- 21:30～22:30 GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿

Cスタジオ
- 15:05～15:35 GROUP R30 MEG （定員15名）
- 20:10～21:10 GROUP RIDE 60 定員15名 三上駿

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

火

Aスタジオ
- 10:40～11:30 BAILA BAILA 村山ふみ
- 11:45～12:30 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
- 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
- 19:10～20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子
- 20:20～21:20 FITNESS トモス60 ショータ

Bスタジオ
- 10:25～11:25 GROUP CENTERGY 60 篠原文香
- 11:35～12:25 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世
- 12:35～13:25 ZUMBA fitness 宮林佳世
- 13:45～14:45 GROUP groove 60 Yama-Tune,★
- 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 CENTERGY 60 池内真樹

Cスタジオ
- 12:50～13:20 R30 MEG （定員15名）
- 19:10～20:10 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹
- 20:30～21:30 GROUP RIDE 60 定員15名 MEG

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

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

水
休館

木

Aスタジオ
- 10:20～11:20 GROUP ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江
- 11:35～12:05 ひっこめ!スッキリ!!スラリ!!山口
- 12:15～13:00 ボルドブラ みのり
- 13:20～13:50 青竹ふみふみ 丸山
- 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
- 20:10～21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江
- 21:30～22:30 スーパーサーキット 篠原文香

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
- 12:25～テック
- 12:40～13:10 GROUP POWER 30KOH
- 13:25～テック
- 13:40～14:10 GROUP BLAST 30 KOH
- 14:25～15:15 コンビネーションエアロ みのり
- 18:45～19:45 GROUP CENTERGY 60 篠原文香
- 20:00～テック
- 20:15～21:15 GROUP BLAST 60 KOH
- 21:30～22:30 GROUP groove 60 Yama-Tune,★

Cスタジオ
- 10:30～11:00 GROUP R30 MEG （定員15名）
- 13:20～14:20 GROUP RIDE 60 定員15名 MEG
- 18:10～18:40 GROUP R30 MEG （定員15名）
- 20:15～21:15 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹

プール
- 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

日
休館

23:00 CLOSE