MAXスポーツクラブ　グループエクササイズ スケジュール　2019年1月4日(金)～

月

Aスタジオ
- 10:15～11:15 GROUP ACTIVE 60 定員20名 篠原文香
- 11:30～12:00 ひっこめ!スッキ!!スラリ!! 篠原
- 12:15～13:00 GROUP fight 45 篠原文香
- 13:15～13:45 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
- 18:30～19:00 ひっこめ！スッキ!!スラリ!!MEG
- 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 Kaori 定員30名
- 18:00～19:00 スーパーサーキット 篠原文香
- 19:10～19:40 GROUP CORE 一里
- 20:05～21:05 GROUP CENTERGY 60 篠原文香
- 21:30～22:30 GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿

Cスタジオ
- 10:30～11:30 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹
- 19:20～19:50 GROUP R30 MEG
- 20:10～21:10 GROUP RIDE 60 定員15名 三上駿

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

16:30～17:30 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
- 10:40～11:30 BAILA BAILA 村山ふみ
- 11:45～12:30 ピラティス45 村山ふみ
- 12:40～13:30 シナプソロジー 美谷島寛子
- 13:40～14:30 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
- 19:30～20:20 からだすっきりエアロ 美谷島寛子
- 20:40～21:40 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
- 13:40～14:40 GROUP groove 60 Yama-Tune,★
- 18:15～テック
- 18:30～19:15 GROUP BLAST 45 KOH
- 19:30～20:30 GROUP groove 60 Yama-Tune,★
- 20:45～21:45 GROUP POWER 60 定員30名 池内真樹

Cスタジオ
- 12:50～13:20 GROUP R30 MEG
- 13:45～14:15 GROUP R30 MEG
- 19:25～20:25 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹
- 20:45～21:45 GROUP RIDE 60 定員15名 MEG

定員15名

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

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
- 11:35～12:05 ひっこめ!スッキ!!スラリ!! のあ
- 12:20～12:50 バランス体操 KOH
- 13:10～13:40 GROUP CORE MEG
- 17:00～17:45 キッズスクール 初級 DANCE!dance!DANCE! EIKO
- 19:00～19:30 おなかひっこめ！KOH
- 20:50～21:50 BAILA BAILA60 宮澤和江

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
- 12:25～13:05 FITNESS トモス45 赤羽
- 13:25～14:15 Smileエアロ 赤羽
- 18:30～19:30 GROUP CENTERGY 60 池内真樹
- 19:45～20:45 GROUP BLAST 60 KOH
- 21:00～21:30 GROUP CORE のあ
- 21:45～22:45 GROUP groove 60 Yama-Tune,★

Cスタジオ
- 10:30～11:00 GROUP R30 MEG
- 14:20～15:20 GROUP RIDE 60 定員15名 MEG
- 19:50～20:50 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹

定員15名

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

23:00 CLOSE