

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8月1日(木)～

	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		10:10~11:00											
	10:30~11:00 ひっこめ!スネキ!!スライ!!篠原	朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30 M RIDE 60 定員14名 池内真樹		10:40~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ	10:25~11:25 M CENTERGY 60 篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原		10:40~11:10 ひっこめ!スネキ!!スライ!! のあ	10:20~11:20 M ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江	10:30~11:00 M R30 MEG	10:20~11:10 アクアピクス 橋詰 敬子
11:00	11:20~11:50 ゆるゆるほくし体操 篠原	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			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		11:00~11:30 上手にバタフライ小原	11:00 ~ 12:00 ベビー	11:25~11:15 エンジョイエアロ 南澤 香	11:35~12:05 M CORE MEG	定員14名	11:15~11:45 水中ウォーキング橋詰
12:00		12:10~12:55 M fight 45 篠原文香		12:05~12:35 はじめてスイム石井				12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井		12:25~13:10 M R30 MEG 赤羽	12:20~13:10 M CORE MEG	定員20名	
13:00	13:10~13:40 バランス体操 KOH	13:15~14:15 M ACTIVE 60 定員30名 篠原文香		12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井	12:40~13:30 シニア/ロジ 美谷島寛子	12:35~13:25 ZUMBA Fitness 宮林佳世		12:50~13:20 70-ル初・中級 石井		13:25~13:55 かんげれスイム 石井	13:25~14:10 M POWER 45 KOH 定員20名	13:25~14:15 Smileエアロ 赤羽	
14:00	13:55~14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子	14:30~15:30 M BLAST 45 Kaori 定員30名		13:15~13:45 個人メドレー 石井	13:40~14:30 ヨガ50 篠原文香	13:40~14:40 M GROOVE 60 Yama-Tune.★							
15:00													
16:00					16:20~17:20								
17:00					16:30~ 17:30 キッズ KOH					16:30~ 17:30 キッズ EIKO			16:30~ 17:30 キッズ キッズスクール 初級 DANCE!dance!DANCE! EIKO
18:00		18:00~19:00 スーパーサーキット 篠原文香			17:30~ 18:30 ジュニア					17:30~ 18:30 ジュニア			17:30~ 18:30 ジュニア
19:00	18:30~19:00 ひっこめ!スネキ!!スライ!!MEG		定員20名		18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE!dance!DANCE	18:15~テック 18:30~19:15 M BLAST 45 KOH				18:00 ~ 20:30 選手 コース	18:30~19:30		18:00 ~ 20:30 選手 コース
20:00	19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:10~19:40 M CORE 一星	19:20~19:50 M R30 MEG	定員14名	19:30~20:20 からだすっさりエアロ 美谷島寛子	19:30~20:30 M GROOVE 60 Yama-Tune.★	19:25~20:25 M RIDE 60 定員14名 池内真樹			19:00~19:30 おひかひっこめ! KOH	19:00~19:30 M CENTERGY 60 池内真樹		19:30~20:30 選手 コース
21:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:05~21:05 M CENTERGY 60 篠原文香	20:10~21:10 M RIDE 60 定員14名 三上駿		20:40~21:40 ピラティス45 ショータ	20:45~21:45 M POWER 60 定員30名 池内真樹	20:45~21:45 M RIDE 60 定員14名 MEG			19:45~20:45 BAILA BAILA60 宮澤和江	19:45~20:45 M BLAST 60 KOH	19:50~20:50 M RIDE 60 定員14名 池内真樹	
22:00		21:30~22:30 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿								不定期開催 初めてのウェイト レーニング/セミナー	21:00~21:30 M CORE のあ	定員20名	
23:00											21:45~22:45 M GROOVE 60 Yama-Tune.★		
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				