

MAXスポーツクラブ

グループエクササイズ スケジュール

2016年6月4日(土)～

	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	10:10～11:00 朝ヨガ50 宮下知子				10:30～11:30		10:30～11:00 楽しくスイム 小原		10:15～11:15 M ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江	10:20～11:20 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世		
11:00		11:10～12:00 スタートエアロ 中村彰子			10:40～11:30 BAILA BAILA 村山ふみ	M CENTERGY 60 篠原文香		11:00～11:30 上手にバタフライ小原	11:00 ～ 12:00 ベビー			11:20～12:20	
	11:25～11:55 ひっこめ/スッキリ/スライ//篠原				11:50～12:35	11:40～12:30				11:35～12:20 M fight 45 柳澤慧	11:35～12:25 エンジョイエアロ 南澤 香	M RIDE 60 定員10名 池内真樹	11:35～12:25 アクアビクス 橋詰 敬子
12:00	12:10～12:55 M fight 45 篠原文香	12:10～13:00 ラテンエアロ 宮林佳世		12:05～12:35 はじめてスイム石井	ピラティス45 篠原文香	ZUMBA fitness 宮林佳世	12:00～12:30 M R30 柳澤	12:15～12:45 背泳ぎ初・中級 12:50～13:20 70-ル初・中級 石井		12:35～13:05 青竹ふみふみ Yumi	12:40～13:40 M CENTERGY 60		12:30～13:00 水中ウォーキング橋詰
13:00	13:10～13:40 ゆるゆるほくし体操 篠原	13:10～13:55 M POWER 45 KOH 定員30名		12:40～13:10 平泳ぎ初・中級 石井	12:50～13:40 シナプ/ロジー 美谷島寛子	12:45～テック 13:00～13:45 M BLAST 45 Yumi		13:25～13:55 がんばれスイム 石井		13:15～13:35 ロコモ予防 Yumi	池内真樹		
14:00	13:55～14:55 楊名時気功水極拳 上村千代子			13:15～13:45 個人メドレー 石井	14:00～14:50 ヨガ50 篠原文香	13:55～14:55 M groove 60 Yama-Tune.★				14:05～14:35 M CORE Michy 定員15名			
15:00			16:15～16:45 M R30 柳澤	16:30～ 17:30 キッズ						17:00～17:45 ZUMBA KID'S EIKO			16:30～ 17:30 キッズ
		17:45～18:45 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO		17:30～ 18:30 ジュニア									17:30～ 18:30 ジュニア
18:00	18:45～19:30 ビューティーヨガ45 篠原文香	19:00～19:30 M CORE Michy	定員20名		18:00～19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE EIKO	18:10～18:55 M BLAST 45 KOH	19:05～20:05 M RIDE 60 定員10名 三上駿			19:00～19:30 おなかひっこめ! 松本	18:55～19:55 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿		18:00 ～ 20:30 選手 コース
19:00	19:40～20:30 楽しくHIP HOP EIKO	19:45～20:45 M CENTERGY 60 篠原文香	19:40～20:50 M RIDE 60 定員10名 柳澤慧		19:10～20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:10～20:10 M POWER 60 池内真樹 定員30名							
20:00	20:50～21:40 スタートエアロ 美谷島寛子	21:00～テック 21:15～22:00 M fight 45 柳澤慧				20:25～21:25 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿		21:30～22:30 M RIDE 60 定員10名 池内真樹		20:15～21:15 ピラティス60 篠原文香	20:10～21:10 M groove 60 Yama-Tune.★	20:15～21:15 M RIDE 60 定員10名 三上駿	
21:00						21:40～22:40 M groove 60 Yama-Tune.★				21:30～22:30 M CENTERGY 60 篠原文香	21:20～22:20 BAILA BAILA60 村山ふみ		
22:00													
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE					23:00 CLOSE			