

# 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8月1日(月)~

	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	朝ヨガ50 宮下知子				10:30~11:30		10:30~11:00 楽しくスイム 小原		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			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~			11:25~12:25	
11:25~11:55	ひっこめスーキリストレッチ 篠原	スタートエアロ 中村彰子			11:50~12:35 ピラティス45 篠原文香	ZUMBA fitness 宮林佳世	12:00~12:30 M R30 柳澤		12:00	11:35~12:20 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 アクアピクス 橋詰 敬子
12:00	12:10~12:55	12:10~13:00		12:05~12:35 はじめてスイム石井				12:15~12:45 青泳ぶ初・中級			12:45~13:45		
13:00	M fight 45 篠原文香	ラデンエアロ 宮林佳世		12:40~13:10 平泳ぶ初・中級 石井	12:50~13:40 シニアフロジー 美谷島寛子	12:45~テック 13:00~13:45 M BLAST 45 Yumi		12:50~13:20 7ロール初・中級 石井		12:50~13:20 青竹ふみふみ Yumi	M CENTERGY 60		12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰
13:10~13:40	ゆるゆるほくし体操 篠原	M POWER 45 KOH 定員30名		13:15~13:45 個人メドレー 石井				13:25~13:55 がんばれスイム 石井		13:30~13:50 ロコモ予防 Yumi	池内真樹		
14:00	13:55~14:55				14:00~14:50 ヨガ50 篠原文香	M groove 60 Yama-Tune ★					14:05~14:35 M CORE Michy 定員15名		
15:00	揚名時気功水極拳 上村千代子												
16:00				16:30~ 17:30 キッズ									
17:00				17:30~ 18:30 ジュニア									
18:00					18:00~19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:10~18:55 M BLAST 45 KOH							
19:00	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			20:30 選手 コース	19:10~20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:05~20:05 M RIDE 60 定員10名 三上駿						
20:00	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										
21:00	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 篠原文香				20:25~21:25 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿							
22:00						21:40~22:40 M groove 60 Yama-Tune ★							
23:00													

休館日

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE