

MAXスポーツクラブ

グループエクササイズ スケジュール

2017年2月2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													
10:15~11:15	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~ 12:00 ペビー			11:25~12:25	
11:25~11:55	ひっこめスキャット/山岡	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	定員15名 12:00~12:30 R30 柳澤			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15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 青泳ぎ初・中級			12:45~13:10 スタジオオリエンテーション		12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰
13:00	M fight 45 篠原文香	ラテンエアロ 宮林佳世		12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井	12:50~13:40 シニア/ロジ 美谷島寛子	12:45~テック 13:00~13:45 M BLAST 45 Yumi		12:50~13:20 70-ル初・中級 石井		13:10~14:10 青竹ふみふみ Yumi	13:10~14:10 M CENTERGY 60 池内真樹		
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			
14:00	13:55~14:55				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	揚名時気功水極拳 上村千代子			16:30~ 17:30 キッズ 17:30~ 18:30 ジュニア									
16:00				16:15~16:45 M R30 柳澤 定員15名									
17:00					18:00~19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:10~18:55 M BLAST 45 KOH							
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			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	19:10~20:10 M POWER 60 池内真樹 定員30名	19:05~20:05 M RIDE 60 定員15名 三上駿					
19:00	19:40~20:30 楽しくHIP HOP EIKO	19:45~テック 20:00~21:45 M fight 45 篠原文香	19:40~20:50 M RIDE 60 定員15名 柳澤慧							18:55~20:00 スタジオ オリエンテーション 池内真樹	18:55~19:55 M ACTIVE 60 定員30名 篠原文香		
20:00	20:50~21:40 スタートエアロ 美谷島寛子	21:10~22:10 M CENTERGY 60 篠原文香			20:05~20:35 おなかひっこめ! KOH	20:25~21:25 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿				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15名 三上駿	
21:00					20:45~22:00 スタジオ オリエンテーション Yumi 定員5名								
22:00						21:40~22:40 M groove 60 Yama-Tune.★							
23:00													

スタジオ初心者
専用レッスン
要予約

スタジオ
初心者専用
レッスン
要予約

スタジオ初心者
専用レッスン
要予約

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE