

# 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11月1日(金)~

	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											
	10:25~10:55 ひっこめ/ス・リ/スラ!! 北澤	朝日が50 宮下知子	10:30~11:30 M RIDE 60 定員14名		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		10:30~11:20 ZUMBA 松井	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	11:10~11:40 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			11:50~12:35 ピラティス45 村山ふみ	11:40~テック		11:00~11:30 上手にバタフライ小原	11:00 ~ 12:00 ベビー		11:35~テック	11:30~12:10 太極舞 南澤 香	11:15~11:45 水中ウォーキング橋詰
12:00	11:50~12:20 ロコモ予防 池田	12:15~13:15 M ACTIVE 60 定員30名 篠原文香		12:05~12:35 はじめてスイム石井	12:45~13:30 シニア/ロジ 美谷島寛子	12:50~13:40 M fight 45 篠原文香	定員14名	12:15~12:45 青泳ぎ初・中級 石井		12:25~13:10 リトモス45 赤羽	12:20~13:10 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子	12:20~13:20 M RIDE 60 定員14名 MEG	
13:00	13:15~13:45 ボールでわくわく 北澤	13:30~14:15 M POWER45 KOH 定員20名		12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井	13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香	12:50~13:40 M R30 MEG		12:50~13:20 カール初・中級 石井		13:30~14:00 バランス体操 KOH	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~テック		13:15~13:45 個人メドレー 石井		13:50~14:50 M groove 60 Yama-Tune,★	定員14名	13:25~13:55		14:20~14:50 M CORE MEG			
15:00		14:45~15:30 M BLAST 45 Kaori 定員30名											
16:00					16:20~17:20								
17:00					16:30~ 17:30 スーパーサーキット キッズ KOH								16:30~ 17:30 キッズ
18:00		18:00~19:00			17:30~ 18:30 ジュニア								17:30~
19:00	18:30~19:00 ひっこめ/ス・リ/スラ!! MEG	スーパーサーキット 篠原文香	定員20名		18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE/dance/DANCE! EIKO								18:30 ジュニア
20:00	19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:10~19:40 M CORE 一里	19:20~19:50 M R30 MEG	定員14名	20:30 選手	19:10~19:40 M CENTERGY 60 池内真樹							18:00 ~ 20:30
21:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	19:50~20:40 M fight 篠原文香	20:10~21:10 M RIDE 60 定員14名 三上駿		コース	19:50~20:40 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	18:30~19:30 M groove 60 Yama-Tune,★	19:50~20:50 M RIDE 60 定員14名 池内真樹					18:30~テック 18:45~19:30 M BLAST 45 KOH
22:00		21:30~22:30 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿				20:50~21:50 リトモス60 ショータ		21:00~22:00 M BLAST 60 KOH					19:45~20:45 BAILA BAILA60 宮澤和江
23:00													19:45~20:45 M POWER 60 定員30名 池内真樹
													21:00~21:30 M CORE KOH
													21:10~22:10 M RIDE 60 定員14名 池内真樹
													21:45~22:45 M groove 60 Yama-Tune,★
													23:00 CLOSE

12月5日~

休館日

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE