

# MAXスポーツクラブ

# グループエクササイズ スケジュール

# 2020年4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		10:10~11:00											
	10:25~10:55 ひっこめス・キリズリ!! 北澤	朝ヨガ50 宮下知子	10:30~11:30 M RIDE 60 定員15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 橋詰 敬子	10:20~11:10
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 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		11:30~テック 11:45~12:15 M fight 30 のあ 太極舞 南澤 香	定員15名 11:30~11:45 水中ウォーキング橋詰	
12:00	11:50~12:20 ロコモ予防 池田	12:20~13:20		12:05~12:35 はじめてスイム石井	12:45~13:30 シナプソロジー 美谷島寛子	12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香	定員15名 13:00~13:30 M R30 MEG	12:15~12:45 背泳ぎ初・中級 石井		12:25~13:15 beginnerエアロ 青木正江	12:20~13:10 ビンヤサヨガ 橋詰 敬子	12:20~13:20 M RIDE 60 定員15名 MEG	
13:00	12:30~13:00 腰すっさし体操 池田	M ACTIVE 60 定員30名 篠原文香		12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井			12:50~13:20 7ロール初・中級 石井			13:30~14:00 ホールでわくわく 北澤	13:25~14:10 M POWER 45 KOH 定員20名		
	13:15~13:45 バランス体操 KOH	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美		13:15~13:45 個人メトラー 石井			13:45~14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50~14:20 M R30 MEG 定員15名		14:20~14:50 M CORE MEG 定員15名			
14:00	13:55~14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子	14:30~テック 14:45~15:30 M BLAST 45 Kaori 定員30名			16:20~17:20								
15:00					16:30~ 17:30 キッズ KOH								
16:00					17:30~ 18:30 ジュニア								
17:00					18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE!dance!DANCE! EIKO								
18:00		18:00~19:00 スーパーサーキット 篠原文香	定員20名		18:30~19:30 EIKO								
19:00	18:30~19:00 ひっこめス・キリズリ!! MEG				19:10~19:40 あやかひっこめ! KOH								
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15名		19:50~20:40 からだすっさしエアロ 美谷島寛子	19:45~20:45 M GROOVE 60 Yama-Tune.★	19:50~20:50 M RIDE 60 定員15名 池内真樹			19:45~20:45 BAILA BAILA60 宮澤和江	19:40~20:45 M POWER 60 定員30名 池内真樹	定員20名	
21:00	20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	M fight 篠原文香	M RIDE 60 定員15名 三上駿		20:50~21:50 キッズスクール 初級 DANCE!dance!DANCE! EIKO								
22:00		21:30~22:30 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿			21:00~22:00 M BLAST 60 KOH								
23:00													

4月9日～  
スタート

休

館

日

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE