

MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2025年7月1日(火)～

	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 朝ヨガ50 宮下知子		10:10～11:10 クラブinクラブ						10:30～11:20 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子	10:20～11:20 60 ACTIVE 宮澤和江		
11:00	11:05～11:35 ひっこめスキャリスタリ 大工原	11:10～テック 11:25～12:10 fight 45 篠原文香		11:20～11:50 アクアダンス 太田	10:40～11:30 エンジョイビクス 小原洋子	10:40～11:25 ピラティス45 村山ふみ			スイミング スクールにより 10:45～12:15 3コース使用	11:30～12:00 ひっこめスキャリスタリ リョウガ	11:30～12:10 太極舞 南澤 香		11:50～12:20 アクアエクササイズ太田
12:00	11:50～12:20 ロコモ予防 大工原	12:25～13:25 60 ACTIVE			11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 60 CENTERGY				7月10日～	12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江		12:30～13:25 クラブinクラブ
13:00	初めてピラティス 大工原	13:40～14:25 POWER 45 KOH			12:45～13:30 脳いきいき運動 美谷島寛子	12:50～13:40 エンジョイエアロ 南澤 香			12:30～13:00 アクアピクス 太田	13:20～14:10 整体的ストレッチ はつみ・F	13:20～14:10 リ・モス 小八重		13:30～14:00 初級スイム 北澤
14:00	DISCO WORLD 関川真由美	14:40～テック 14:55～15:40 BLAST 45 Kaori			13:45～14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50～14:50 60 groove kaori			13:05～13:35 のんびりスイム 宮川		14:25～14:55 CORE KOH		14:05～14:35 初級バタフライ 北澤
15:00		16:00～17:00 スーパーサーキット KOH							13:40～14:10 のんびりスイム 宮川				
16:00	16:40～17:40 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子								スイミングスクールにより 15:30～16:00 1コース使用		16:15～16:25 3歳児体操		
17:00	17:50～18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子				16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用	17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重			16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用		16:45～17:25 チアダンス ビギナー 小八重		16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用
18:00		19:15～20:15 CENTERGY 60			19:30～20:00 3コース使用	18:30～19:30 POWER 60			19:30～20:00 3コース使用		17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重		19:30～20:00 3コース使用
19:00		20:20～21:10 エンジョイエアロ しゅん	20:35～21:35 60 RIDE			19:10～20:00 スタートエアロ 美谷島寛子				19:00～20:00 ZUMBA Mayumi	19:15～20:00 BLAST 45 KOH	19:00～20:00 60 RIDE 池内真樹	
20:00		20:25～21:25 fight 60 篠原文香				20:10～20:40 おながひっこめ！ KOH				20:10～21:10 BAILA BAILA60	20:20～21:20 60 POWER		
21:00		21:40～22:40 スーパーサーキット 篠原文香				20:50～21:50 リトモス60 ショータ	21:00～22:00 BLAST 60 KHO				21:35～22:05 CORE KOH		
22:00				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE					22:00 CLOSE
23:00		23:00 CLOSE				23:00 CLOSE					23:00 CLOSE		

	金					土				日・祝			
	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	プール
10:00		10:20～11:20 groove 60 Kaori			10:00		10:15～11:15 CENTERGY 60 篠原文香		スイミング スクールにより 10:00～12:15 3コース使用	定員数 定員数の指定がない レッスンは Aスタジオ 30名 Bスタジオ 40名 Cスタジオ 14名 定員指定レッスン ＜アクティブ＞ A20名 B26名 ＜コア＞ A15名 B20名 ＜パワー＞ A20名 B26名 ＜プラスト＞ A20名 B30名 ＜ライド＞ C14名 プールレッスンは人 数制限なしとします。 定員人数は状況によ り変更する場合がご ざいます。			
11:00	11:35～12:35 CENTERGY 60 池内真樹	11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F			11:00		11:30～12:30 fight 60 篠原文香						
12:00	12:50～13:50 総合太極拳 轟文子	12:35～13:25 リトモス50 ショータ	12:50～13:50 60 RIDE 池内真樹	12:30～12:55 ビーチリレー 宮川	12:00	11:40～12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	12:40～13:40 60 groove kaori	12:45～13:45 60 RIDE 池内真樹					
13:00				13:40～14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛	13:00	13:45～13:55 3歳児体操	13:55～15:00 60 POWER KOH	14:15～15:15 60 RIDE 池内真樹	スイミングスクールにより 13:30～18:15 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用		14:10～15:10 交代わりプログラム		
14:00	14:00～14:45 初めてピラティス 大工原	15:00～16:00 60 ACTIVE 宮澤和江		50m泳げる方	14:00		15:15～15:45 CORE KOH				15:25～16:25 交代わりプログラム		
15:00				スイミングスクールにより 16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用	15:00		16:00～17:00 60 BLAST KOH				16:40～17:40 交代わりプログラム		
16:00	17:00～18:00 キッズダンス エンジェル（3年生以下） 小八重				16:00								
17:00	18:00～19:00 キッズダンス キッズ（4年生以上） 小八重				17:00								
18:00		19:15～20:15 60 ACTIVE			18:00				18:15～19:30 3コース使用				
19:00		20:30～21:15 ビューティーヨガ45 篠原文香			19:00					18:00 CLOSE			
20:00					20:00					※プログラム、インストラクターは予告なく変更する 場合がございます、予めご了承ください。			
21:00		21:30～22:30 fight 60 篠原文香			21:00	★日・祝のプログラムにつきましては別紙にてご確認ください。 ★COREのレッスンはタオルをご用意ください。 ★受付が必要なレッスンがあります。 30分前時点で定員以上の受付の場合は抽選となります 詳しくはスタッフへご確認ください。 ※受付対象レッスン →Cスタジオ : 全レッスン →A/Bスタジオ : 吹き出しにて表記のあるレッスン				●スタジオ・プログラムでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。 ・運動前後には必ず体調チェックを行って下さい。 ・安全のため45分未満のクラスは5分、45分以上のクラスでは 10分を過ぎてのご入場はご遠慮下さい。 (クラス開始時間をご確認の上ご参加下さい) ・レベルにあったクラスをお選びください。 (スタッフまでお気軽にご相談下さい) ・空腹の時、疲れすぎの時はレッスン参加を控えましょう。 ・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。(蓋つきの物)			
22:00				22:00 CLOSE	22:00	●プールご利用時の際の注意事項 ・運動前後には必ず体調チェックを行ってください。 ・スイミングキャップを必ず着用してください。 ・必ずシャワーを浴び、化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。 ・アクセサリ、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。							
23:00		23:00 CLOSE			23:00								