

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9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		10:10～11:00		10:10～11:10				スイミング スクールにより 10:45～12:15 3コース使用	休 館 日		10:20～11:20				
	10:20～10:50 ゆるっとセルフケア 篠原	朝ヨガ50 宮下知子		クラブinクラブ	10:40～11:30 エンジョイピクス 小原洋子	10:40～11:25 ピラティス45 村山ふみ					10:30～11:20 ピンヤサヨガ 橋詰 敬子			60 ACTIVE 宮澤和江	
11:00	11:05～11:35 ひっこめスキャット! 大工原	11:10～テック 11:25～12:10		11:20～11:50 アクアダンス 太田	11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 篠原文香 12:50～13:40 エンジョイエアロ 南澤 香				60 CENTERGY				11:30～12:10 太極舞 南澤 香	
12:00	11:50～12:20 ロコモ予防 大工原	fight 45 篠原文香			13:45～14:35 ヨガ50 篠原文香	13:50～14:50 groove 60 kaori					12:30～13:00 アクアピクス 太田 13:05～13:35 のんびりスイム 宮川 13:40～14:10 のんびりスイム 宮川			12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江	11:50～12:20 アクアエクササイズ太田 12:30～13:25 クラブinクラブ 13:30～14:00 初級スイム 北澤 14:05～14:35 初級バタフライ 北澤
	12:35～13:20 初めてピラティス 大工原	60 ACTIVE 篠原文香												13:20～14:10 整体的ストレッチ はつみ・F	13:20～14:10 リトモス 小八重
13:00				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 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	18:30～19:30 POWER 60 KOH 19:45～20:45 groove 60 Kaori	15:30～16:00 1コース使用 16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用 19:30～20:00 3コース使用	14:25～14:55 CORE KOH		16:15～16:25 3歳児体操 16:45～17:25 チアダンス ビギナー 小八重 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 19:30～20:00 3コース使用				
14:00	DISCO WORLD 関川真由美	POWER 45 KOH													
15:00		14:40～テック 14:55～15:40 BLAST 45 Kaori													
16:00		16:00～17:00 スーパーサーキット KOH													
17:00	16:40～17:40 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子														
18:00	17:50～18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子														
19:00		19:15～20:15 CENTERGY 60 池内真樹								19:00～20:00 ZUMBA Mayumi	19:15～20:00 BLAST 45 KOH	19:00～20:00 RIDE 60 池内真樹			
20:00	20:20～21:10 エンジョイエアロ しゅん	20:25～21:25 fight 60 篠原文香	20:35～21:35 RIDE 60 池内真樹		20:10～20:40 おなかひっこめ! KOH	20:50～21:50 リトモス60 ショータ	60 groove Kaori			20:10～21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 POWER 60 KOH				
21:00		21:40～22:40 スーパーサーキット 篠原文香		22:00 CLOSE				22:00 CLOSE			21:35～22:05 CORE KOH		22:00 CLOSE		
22:00															
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			10:00		10:15～11:15		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。	週代わりプログラ ムはインフォーマー ションボード・HPを ご覧下さい。		
	10:30～11:20 サーキットエアロ 青木正江	10:20～11:20 M groove 60 Kaori				10:15～11:15 M CENTERGY 60 篠原文香							
11:00		11:35～12:35	11:30～12:20		11:00		11:30～12:30						
	11:35～12:35 M CENTERGY 60 池内真樹	11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F			11:40～12:30 スタートエアロ 南沢香	11:30～12:30 M fight 60 篠原文香							
12:00		12:35～13:25		12:30～12:55			12:40～13:40	12:45～13:45					
	12:50～13:50 M CENTERGY 60 池内真樹	12:35～13:25 リトモス50 ショータ	12:50～13:50 M RIDE 60 池内真樹	13:00～13:30 ビーチリレー 宮川 4泳法習得 北澤	13:00		12:40～13:40 M groove 60 kaori	12:45～13:45 M RIDE 60 池内真樹					
13:00	総合太極拳 轟文子			13:40～14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛	14:00	13:45～13:55 3歳児体操	13:55～15:00 M POWER 60 KOH	14:15～15:15 M RIDE 60 池内真樹					
14:00	14:00～14:45 初めてピラティス 大工原			50m泳げる方	15:00				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 週代わりプログラム		
15:00		15:00～16:00 M ACTIVE 60 宮澤和江			16:00		15:15～15:45 M CORE KOH			18:15～19:30 3コース使用		15:25～16:25 週代わりプログラム	
16:00				スイミングスクールにより	17:00		16:00～17:00 M BLAST 60 KOH				16:40～17:40 週代わりプログラム		
17:00	17:00～18:00 キッズダンス エンジェル（3年生以下） 小八重			16:00～19:30 5コース・歩行・ジャグジー 全エリア使用	18:00					18:00 CLOSE			
18:00	18:00～19:00 キッズダンス キッズ（4年生以上） 小八重			19:30～20:00 3コース使用	19:00					※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。			
19:00	19:15～20:15 JAZZ DANCE SHIORI	19:15～20:15 M ACTIVE 60 篠原文香			20:00	20:00 CLOSE							
20:00		20:30～21:15 ビューティーヨガ45 篠原文香			★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								
21:00		21:30～22:30 M fight 60 篠原文香											
22:00				22:00 CLOSE									
23:00	23:00 CLOSE												