

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12月1日(月)～

	月				火				水			
	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
9:00	9:10～10:00 おはようエアロ 宮澤 和江								毎月第3週 水曜は休講			
10:00										9:30～10:30 CENTERGY 60 池内真樹		
	10:20～10:50 ゆるっとセルフケア 篠原	10:10～11:00 朝ヨガ50 宮下知子		10:10～11:10 クラブinクラブ	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	毎月第3週 水曜は休講	10:50～11:50 身体メンテナンスヨガ 篠原文香		
11:00	11:05～11:35 ひっこめストレッチスタジオ 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	11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 CENTERGY 60 篠原文香				12:30～13:00 アクアビクス 太田	13:30～14:30 ZUMBA GOLD Mayumi	
12:00	11:50～12:20 ロコモ手筋 大工原	12:25～13:25 ACTIVE 60 篠原文香			13:45～14:35 のんびりヨガ50 篠原文香	13:50～14:50 groove 60 kaori		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			
13:00	13:35～14:20 DISCO WORLD 関川真由美	14:40～テック 14:55～15:40 BLAST 45 Kaori						クロール・背泳 平泳ぎ・バタフライ				
14:00		16:00～17:00 スーパーサーキット		15:45 CLOSE						15:45～16:15 CORE KOH		15:45 CLOSE
15:00		16:40～17:40 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子		C l o s e	17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重	18:30～テック 18:45～19:30 fight 45 篠原文香		C l o s e		19:00～20:00 POWER 60 KOH		
16:00		17:50～18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子				19:40～20:40 groove 60 Kaori				20:15～21:00 BLAST 45 KOH		
17:00		19:05～20:05 CENTERGY 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			21:15～22:15 リトモス60 小八重		
18:00		20:15～21:05 陰ヨガ SACHIKO	20:25～20:55 RIDE 60 池内真樹			21:00～22:00 BLAST 60 KOH						
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												

	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	Aスタジオ	B(C)スタジオ
9:00													定員数 指定のない 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＞ A20名 B30名 ＜ライド＞ C14名 プールレッ スン 人数制限 なし 定員人数 は状況に より変更 する 場合が ございます。	交代わり プログラ ムはイン フォメー ション ボード・
	9:20～10:10 モーニングヨガ 橋詰 敬子													
10:00		10:20～11:20 60 ACTIVE 宮澤和江		10:25～11:15 アクアピクス 橋詰 敬子	10:30～11:20 サーキットエアロ 青木正江	10:20～11:20 60 M groove Kaori			10:15～11:15 60 CENTERGY 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			
11:00		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	11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F	11:35～12:20 60 CENTERGY 45 池内真樹			11:30～12:30 60 fight 篠原文香					
12:00		12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江		12:30～13:25 クラブinクラブ		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 ピーチバレー 宮川 13:00～13:30 4泳法習得 北澤	12:40～13:40 60 groove kaori	12:45～13:45 60 RIDE 池内真樹				
13:00	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		13:30～14:00 初級スイム 北澤 14:05～14:35 初級バタフライ 北澤	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		13:40～14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛 50m泳げる方	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		
14:00				15:45 CLOSE				15:45 CLOSE		15:15～15:45 CORE KOH			C l o s e	14:10～15:10 交代わりプログラム
15:00		16:15～16:25 3歳児体操			17:00～18:00 キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重	18:00～19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重	18:30～19:30 スーパーサーキット 篠原文香			16:00～17:00 60 BLAST KOH				15:25～16:25 交代わりプログラム
16:00		16:45～17:25 チアダンス ヒキナー 小八重			19:45～20:45 JAZZ DANCE SHIORI	21:00～22:00 60 fight 篠原文香								16:40～17:40 交代わりプログラム
17:00		17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重												
18:00														
19:00	19:10～20:10 ZUMBA Mayumi		19:00～20:00 60 RIDE 池内真樹											
20:00	20:20～21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 60 POWER KOH												
21:00		21:35～22:05 60 CORE KOH												
22:00														
23:00														

★日・祝のプログラムにつきましては別紙をご確認ください。

★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

★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。

●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。
- ・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)

●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。