

# MAXスポーツクラブ グループエクササイズ スケジュール 2026年2月12日(木)~

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 10:20~10:50 ゆるっとセルフケア 福原	10:10~11:00 朝ヨガ50 宮下知子		10:00 OPEN 10:10~11:10 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		10:00 OPEN スイミング スクールにより 10:45~12:15 3コース使用	9:30~10:30 CENTERGY 60 池内真樹			10:00 OPEN
11:00 11:10~テック				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 篠原文香	12:30~13:00 アクアピクス 太田			
12:00 12:35~13:20 リンパケア 関川真由美					12:50~13:40 エンジョイエアロ 南澤 香		13:40~14:10 のんびりスイム 宮川	13:30~14:30 ZUMBA GOLD Mayumi			
13:00 13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美	13:40~14:25 ACTIVE 45 KOH			13:45~14:35 のんびりヨガ50 篠原文香	13:50~14:50 group groove 60 kaori		15:30 クロール・背泳 平泳ぎ・バタフライ	14:40~15:30 エンジョイエアロ しゅん			
14:00 14:40~テック	14:55~15:40 BLAST 45 Kaori							15:45~16:15 CORE KOH			
15:00 16:00~サーバーキット			15:45 CLOSE				15:45 CLOSE				15:45 CLOSE
16:00 16:40~17:40 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悅子					17:30~19:00 キッズチアダンス 小八重						
17:00 17:50~18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悅子					18:30~19:30 group groove 45 篠原文香						
18:00 19:00 19:05~20:05 CENTERGY 60 池内真樹					19:40~20:40 group groove 60 Kaori						
20:00 20:15~21:05 陰ヨガ SACHIKO	20:15~21:05 エンジョイエアロ しゅん		20:25~21:25 group 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 KOH						
21:00 22:00 23:00											

木				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スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00 10:20~11:20 ACTIVE 60 宮澤和江			10:00 OPEN	10:20~11:20 group groove 60 Kaori		10:00 OPEN		10:15~11:15 CENTERGY 60 篠原文香		10:00~12:15 スイミング スクールにより 3コース使用		10:00~12:00 キッズチアダンス 小八重	2月～
10:00 11:30~12:10 太極舞 南澤 香				10:30~11:20 サーキットエアロ 青木正江	11:35~12:20 CENTERGY 45 池内真樹			11:40~12:30 STARTエアロ 南澤香	12:40~13:40 group groove 60 kaori	12:45~13:45 group RIDE 60 池内真樹	13:15 CLOSE		
11:00 12:20~13:10 beginnerエアロ 青木正江			11:50~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F	12:35~13:25 総合太極拳 義文子	12:50~13:50 リトモス50 ショータ	12:50~13:50 group RIDE 60 池内真樹	12:30~12:55 ピーチ/レー 宮川	13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛	13:45~13:55 3歳児体操 初級	14:15~15:15 group RIDE 60 池内真樹	15:15~15:45 CORE KOH	13:15 CLOSE	
12:00 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	14:00~14:45 ピラティス 宮澤和江	15:00~16:00 ACTIVE 60 宮澤和江	18:30~19:30 スイミング	13:00~13:30 4泳法習得 北澤	13:40~14:40 マスターズ 北澤 寛	13:55~15:00 3歳児体操	14:15~15:15 group RIDE 60 池内真樹	15:15~15:45 CORE KOH	13:15 CLOSE	
13:00 14:05~14:35 初級バタフライ 北澤			14:05~14:35 初級バタフライ 北澤					15:00~16:00 50m泳げる方	15:00~17:00 キッズチアダンス	16:00~17:00 group BLAST 60 KOH	15:15~15:45 CORE KOH	13:15 CLOSE	
14:00 16:15~16:25 3歳児体操									15:45 CLOSE				
15:00 16:45~17:25 チアダンス ピギナー 小八重													
16:00 17:30~18:45 キッズチアダンス 小八重			15:45 CLOSE										
17:00 2月～													
18:00 18:00~19:00 キッズダンス 小八重													
19:00 19:10~20:10 ZUMBA Mayumi													
20:00 20:20~21:20 BAILA BAILA 60 宮澤和江													
21:00 21:35~22:05 group 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。  
3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4分未満のクラスは5分、4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。  
・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。