

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									毎月第3週 水曜は休講			
	9:10～10:00 おはようエアロ 宮澤 和江									9:30～10:30 池内真樹		
10:00		10:10～11:00 朝ヨガ50 宮下知子		10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN
	10:20～10:50 ゆるっとセルフレア 福原			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						
11:00		11:10～テック		11:20～11:50 アクアダンス太田				スイミング スクールにより 10:45～12:15 3コース使用		10:50～11:50 身体メンテナンスヨガ 篠原文香		
		11:25～12:10 fight 45 篠原文香			11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 CENTERGY 60						
12:00		12:25～13:25 ACTIVE 60				篠原文香		12:30～13:00 アクアピクス 太田				
	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		13:05～13:35 のんびりスイム 宮川				
13:00		13:35～14:20 DISCO WORLD 関川真由美			13:45～14:35 のんびりヨガ50 篠原文香	13:50～14:50 groove 60 kaori		13:40～14:10 のんびりスイム 宮川		13:30～14:30 ZUMBA GOLD Mayumi		
14:00		14:40～テック								14:40～15:30 エンジョイエアロ しゅん		
15:00		14:55～15:40 BLAST 45 Kaori								15:45～16:15 CORE KOH		
16:00		16:00～17:00 スーパーサーキット		15:45 CLOSE				15:30 15:45 CLOSE				15:45 CLOSE
17:00	16:40～17:40 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子				17:30～19:00							
18:00	17:50～18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子				キッズチアダンス 小八重	18:30～テック 18:45～19:30				19:00～20:00 POWER 60 KOH		
19:00		19:05～20:05 CENTERGY 60				fight 45 篠原文香				20:15～21:00 BLAST 45 KOH		
20:00		池内真樹			20:10～20:40 おなかひっこめ！ KOH	groove 60 Kaori				21:15～22:15 リトモス60 小八重		
21:00	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 RIDE 60 池内真樹		21:00～22:00 BLAST 60 KOH	20:50～21:50 リトモス60 ショータ						
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
												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	
			10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN	2月～ 10:00～12:00 キッズチアダンス 小八重	
	10:20～11:20 ACTIVE 60 宮澤和江			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 CENTER 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	定員指定 レッスン ＜アクティ ＞ 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 があります。	週代わり プログラムはイン フォメー ション ボード・
	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 M CENTERGY 45 池内真樹			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				
	12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江		12:30～13:25 クラブinクラブ	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 M RIDE 60 池内真樹	12:30～12:55 ビーチバレー 宮川		12:40～13:40 M groove 60 kaori	12:45～13:45 M RIDE 60 池内真樹			
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 ピラティス 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 2月～	13:55～15:00 M POWER 60 KOH	14:15～15:15 M RIDE 60 池内真樹	13:15 CLOSE		14:10～15:10 週代わりプログラム
			15:45 CLOSE		15:00～16:00 ACTIVE 60 宮澤和江		15:45 CLOSE		15:00～17:00 キッズチアダンス 小八重	15:15～15:45 M CORE KOH			15:25～16:25 週代わりプログラム
	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 M BLAST 60 KOH				16:40～17:40 週代わりプログラム
2月～	16:45～17:25 チアダンス ヒキナー 小八重												
17:30～18:45 キッズチアダンス 小八重	17:30～19:30 キッズチアダンス 小八重												
19:10～20:10 ZUMBA Mayumi		19:00～20:00 M RIDE 60 池内真樹		19:45～20:45 JAZZ DANCE SHIORI	19:45～20:45 M ACTIVE 60 篠原文香								
20:20～21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 M POWER 60 KOH				21:00～22:00 M fight 60 篠原文香								
	21:35～22:05 M CORE KOH												