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4月1日(水)～

月

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
9:10～10:00 おはようエアロ 宮澤 和江			10:00 OPEN
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
	11:10～テック		11:20～11:50 アクアダンス太田
	11:25～12:10 fight 45 篠原文香		
	12:25～13:25		
12:35～13:20 リンパケア 関川真由美	GROUP ACTIVE 60 篠原文香		
13:35～14:20 DISCO WORLD 関川真由美	13:40～14:25 GROUP POWER 45 KOH		
	14:40～テック		
	14:55～15:40 GROUP BLAST 45 Kaori		
			15:45 CLOSE
	16:00～17:00 スーパーサーキット KOH		close
16:40～17:40 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子			
17:50～18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子			
	19:05～20:05 GROUP CENTERGY 60 池内真樹		
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	

火

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
			10:00 OPEN
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
11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 GROUP CENTERGY 60 篠原文香		
	12:50～13:40 エンジョイエアロ 南澤 香		12:30～13:00 アクアビクス 太田
		クロール・背泳	13:05～13:35 のんびりスイム 宮川
		平泳ぎ・バタフライ	13:40～14:10 のんびりスイム 宮川
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 15:45 CLOSE
17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重			close
	18:30～テック		
	18:45～19:30 fight 45 篠原文香		
	19:40～20:40 GROUP groove 60 Kaori		
20:10～20:40 おなかひっこめ！ KOH			
21:00～22:00 GROUP BLAST 60 KOH	20:50～21:50 リトモス60 ショータ		

水

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
毎月第３週 水曜は休講	9:30～10:30 GROUP CENTERGY 60 池内真樹		10:00 OPEN
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		基本第3水曜日は 全日CLOSE
13:30～13:20 スタートエアロ Tomomi	13:30～14:30 ZUMBA GOLD Mayumi		
13:40～14:30 のんびりヨガ50 Tomomi	14:40～15:30 エンジョイエアロ しゅん		
	15:45～16:15 GROUP CORE KOH		15:45 CLOSE
			close
19:10～20:00 チャレンジエアロ 村山ふみ	19:00～20:00 GROUP POWER 60 KOH		
20:15～21:05 ピラティス 村山ふみ	20:15～21:00 GROUP BLAST 45 KOH		
	21:15～22:15 リトモス60 小八重		

木

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
			10:00 OPEN
	10:20～11:20 GROUP ACTIVE 60 宮澤和江		
	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
	12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江		12:30～13:25 クラブinクラブ
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
			15:45 CLOSE
	16:15～16:25 3歳児体操		close
	16:45～17:25 チアダンス ビギナー 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 GROUP RIDE 60 池内真樹	
20:20～21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 GROUP POWER 60 KOH		
	21:35～22:05 GROUP CORE KOH		

金

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
			10:00 OPEN
	10:20～11:20 GROUP groove 60 Kaori		
10:30～11:20 サーキットエアロ 青木正江			
11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F	11:35～12:20 GROUP CENTERGY 45 池内真樹		
	12:35～13:25 リトモス50 ショータ		12:30～12:55 ビーチバレー 宮川
12:50～13:50 総合太極拳 轟文子		12:50～13:50 GROUP RIDE 60 池内真樹	13:00～13:30 4泳法習得 北澤 初級
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
	15:00～16:00 GROUP ACTIVE 60 宮澤和江		15:45 CLOSE
17:00～18:00 キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重			close
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		
19:45～20:45 JAZZ DANCE SHIORI	19:45～20:45 GROUP ACTIVE 60 篠原文香		
	21:00～22:00 GROUP fight 60 篠原文香		

土

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
			10:00 OPEN
	10:15～11:15 GROUP 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
11:40～12:30 スタートエアロ 南沢香	11:30～12:30 GROUP fight 60 篠原文香		
	12:40～13:40 GROUP groove 60 kaori	12:45～13:45 GROUP RIDE 60 池内真樹	13:15 CLOSE
13:45～13:55 3歳児体操			close
	13:55～15:00 GROUP POWER 60 KOH	14:15～15:15 GROUP RIDE 60 池内真樹	
15:00～17:00 キッズチアダンス 小八重	15:15～15:45 GROUP CORE KOH		
	16:00～17:00 GROUP BLAST 60 KOH		

日・祝

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	
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 ≪ブラスト≫ A20名 B30名 ≪ライド≫ C14名	10:00～12:00 キッズチアダンス 小八重
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。	週代わりプログラムはインフォメーションボード・
	14:10～15:10 週代わりプログラム
	15:25～16:25 週代わりプログラム
	16:40～17:40 週代わりプログラム

★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。
・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。