

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				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 ゆるっとセトルファン 福原	10:10~11:00 朝ヨガ50 宮下知子		10:00 OPEN				10:00 OPEN		9:30~10:30 池内真樹		10:00 OPEN
11:00		11:10~テック		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		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		
12:00		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 アクアピクス 太田				
13:00	12:35~13:20 リンパケア 関川真由美	12:25~13:25 ACTIVE 60 篠原文香				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		13:30~13:20 スタートエアロ Tomomi	13:30~14:30 ZUMBA GOLD Mayumi	基本第3水曜日は 全日CLOSE
14:00	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美	13:40~14:25 POWER 45 KOH			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		14:40~15:30 のんびりヨガ50 Tomomi	14:40~15:30 エンジョイエアロ しゅん	
15:00		14:40~テック								15:30		
16:00		14:55~15:40 BLAST 45 Kaori		15:45 CLOSE				15:45 CLOSE		15:45~16:15 CORE KOH		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	16:00~17:00 スーパーサーキット KOH			17:30~19:00 キッズチアダンス 小八重	18:30~テック 18:45~19:30						
18:00	17:50~18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子											
19:00		19:05~20:05 CENTERGY 60 池内真樹								19:10~20:00 チャレンジエアロ 村山ふみ	19:00~20:00 POWER 60 KOH	
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 RIDE 60 池内真樹		20:10~20:40 おなかひっこめ! KOH	20:50~21:50 groove 60 Kaori				20:15~21:05 ピラティス 村山ふみ	20:15~21:00 BLAST 45 KOH	
21:00					21:00~22:00 BLAST 60 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	
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														
10:00		10:20~11:20 ACTIVE 60 宮澤和江		10:00 OPEN	10:30~11:20 サーキットエアロ 青木正江	10:20~11:20 groove 60 Kaori		10:00 OPEN		10:15~11:15 CENTERGY 60 篠原文香		10:00 OPEN	10:00~12:00 キッズチアダンス 小八重	
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 CENTERGY 45 池内真樹			11:40~12:30 スタートエアロ 南沢香	11:30~12:30 fight 60 篠原文香		10:00~12:15 3コース使用		
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	12:50~13:50 総合太極拳 轟文字	12:35~13:25 リトモス50 ショータ		12:30~12:55 ピーチバレー 宮川		12:40~13:40 groove 60 kaori	12:45~13:45 RIDE 60 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	14:00~14:45 ピラティス 宮澤和江	12:50~13:50 RIDE 60 池内真樹		13:00~13:30 4泳法習得 北澤	初級	13:45~13:55 3歳児体操	13:55~15:00 POWER 60 KOH			
14:00				14:05~14:35 初級バタフライ 北澤		15:00~16:00 ACTIVE 60 宮澤和江		13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛		15:00~17:00 キッズチアダンス 小八重	14:15~15:15 RIDE 60 池内真樹			
15:00				15:45 CLOSE				50m泳げる方			15:15~15:45 CORE KOH			
16:00		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			15:45 CLOSE			16:00~17:00 BLAST 60 KOH			
17:00		16:45~17:25 チアダンス ピキナー 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								
18:00	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												
19:00	19:10~20:10 ZUMBA Mayumi		19:00~20:00 RIDE 60 池内真樹											
20:00	20:20~21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20~21:20 POWER 60 KOH			19:45~20:45 JAZZ DANCE SHIORI	19:45~20:45 ACTIVE 60 篠原文香								
21:00		21:35~22:05 CORE KOH			21:00~22:00 fight 60 篠原文香									
22:00														
23:00														

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
C20名
<コア>
A15名
B20名
<パワー>
A20名
B26名
C30名
<ライト>
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。

★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。