

# 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5月1日(金)～

	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				10:00 OPEN	9:40~10:25 ZUMBA GOLD chika			10:00 OPEN		9:30~10:30 CENTERGY 60 池内真樹		10:00 OPEN	
10:20~10:50	ゆるっとセルフレア 福原	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 エンジョイピクス 小原洋子	10:40~11:25 ピラティス45 村山ふみ		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			
11:00		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 60 篠原文香							
12:00		11:25~12:10 fight 45 篠原文香			12:50~13:20 エンジョイエアロ 南澤 香	12:50~13:40 CENTERGY 60 南澤 香		12:30~13:00 アクアピクス 太田					
12:35~13:20	12:25~13:25 ACTIVE 60 関川真由美	12:35~14:20 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		13:05~13:35 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		
13:00		13:40~14:25 POWER 45 KOH						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		
14:00		14:40~テック								15:30	15:45 CLOSE		
15:00		14:55~15:40 BLAST 45 Kaori											
16:00		16:00~17:00 スーパーサーキット KOH		15:45 CLOSE								15:30	
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								15:45 CLOSE
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		19:05~20:05 CENTERGY 60 池内真樹				19:40~20:40 fight 45 篠原文香				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	20:25~21:25 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
9:20~10:10 モーニングヨガ 橋詰 敬子					9:20~10:10 ラテンエアロ chika								
	10:15~11:15		10:00 OPEN		10:20~11:20		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
10:45~11:15 ボールでわくわく原山	ACTIVE 60 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	groove 60 Kaori						10:00~12:15 3コース使用		
11:30~12:00 筋トレ&ストレッチ 原山	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				
	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 RIDE 60 池内真樹	12:30~12:55 ビーチバレー 宮川		12:40~13:40 groove 60 kaori	12:45~13:45 RIDE 60 池内真樹	13:15 CLOSE		
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			13:00~13:30 4泳法習得 北澤	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	13:55~15:00 POWER 60 KOH			
	16:15~16:25 3歳児体操		14:05~14:35 初級バタフライ 北澤	15:00~16:00 ACTIVE 60 宮澤和江			50m泳げる方		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			
	16:45~17:25 チアダンス ビギナー 小八重		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					15:15~15:45 CORE KOH			
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			18:00~19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重	18:00~19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重					16:00~17:00 BLAST 60 KOH			
		19:00~20:00 RIDE 60 池内真樹		18:30~19:30 スーパーサーキット 篠原文香	19:45~20:45 JAZZ DANCE SHIORI								
20:20~21:20 ZUMBA Mayumi	20:20~21:20 POWER 60 KOH				21:00~22:00 fight 60 篠原文香								
	21:35~22:05 CORE KOH												

★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。

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。