

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6月1日(月)~

	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													
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		スミシング 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				
11:00		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		12:30~13:00 アクアピクス 太田						
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		13:05~13:35 のんびりスイム 宮川						
12:35~13:20	12:25~13:25 ACTIVE 60 リンパケア 関川真由美	13:40~14:25 POWER 45 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		13:30~13:20 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	
13:35~14:20		14:40~テック						13:05~13:35 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		14:55~15:40 BLAST 45 Kaori						13:40~14:10 のんびりスイム 宮川						
15:00														
16:00				15:45 CLOSE				15:30 15:45 CLOSE		15:45~16:15 CORE KOH		15:30 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			C l o s e	キッズチアダンス 小八重									
19:00		19:05~20:05 CENTERGY 60 池内真樹				18:30~テック					19:00~20:00			
20:00						18:45~19:30					19:10~20:00 チャレンジエアロ 村山ふみ	19:05~20:05 CENTERGY 60 KOH		
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			19:40~20:40					20:15~21:05 ピラティス 村山ふみ	20:15~21:00 BLAST 45 KOH		
22:00						20:10~20:40 おなかひっこめ! KOH	20:50~21:50 groove 60 Kaori				21:15~22:15 リトモス60 小八重			
23:00						21:00~22:00 BLAST 60 KOH	20:50~21:50 リトモス60 ショーダ							

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							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 C14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 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。	10:00~12:00 キッズチアダンス 小八重	
	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			
10:45~11:15 ホ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				11:30~12:30 fight 60 篠原文香		スミシング スクールにより 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		12:40~13:40 groove 60 kaori	12:45~13:45 RIDE 60 池内真樹			
	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	リトモス50 ショーダ	12:50~13:50 RIDE 60 池内真樹	12:30~12:55 ビーチバレー 宮川		13:45~13:55 3歳児体操	13:55~15:00			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			13:40~14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛	13:00~13:30 4泳法習得 北澤		15:00~17:00 キッズチアダンス 小八重				
	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	15:15~15:45 CORE KOH				
	16:45~17:25 チアダンス ヒキナー 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					16:00~17:00 BLAST 60 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										
19:10~20:10 ZUMBA Mayumi		19:00~20:00 RIDE 60 池内真樹		18:45~19:45 スーパーサーキット 篠原文香										
20:20~21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20~21:20 POWER 60 KOH			20:00~21:00 JAZZ DANCE SHIORI	20:00~21:00 ACTIVE 60 篠原文香									
	21:35~22:05 CORE KOH			21:15~22:15 fight 60 篠原文香										

★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。
 - ・スミシ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。

交代わり
プログラムはイン
フォメーション
ボード