

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7月21日(火)~

	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	10:20~10:50 ゆるっとセルフィッシュ 橋本	10:10~11:00 朝ヨガ50 宮下知子		10:00 OPEN 10:10~11:10 クラブinクラブ	9:40~10:25 ZUMBA GOLD chika			10:00 OPEN		9:30~10:30 CENTERGY 60 池内真樹		10:00 OPEN
11:00		11:10~テック		11:20~11:50 アクアダンス太田	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		10:50~11:50 身体メンテナンスヨガ 篠原文香		
12:00	12:35~13:20 リンパケア 関川真由美	12:25~13:25 fight 45 篠原文香			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		12:05~テック 12:20~12:50 POWER ときちゃん		
13:00	13:35~14:20 DISCO WORLD 関川真由美	13:40~14:25 POWER 45 KOH			12:50~13:20 エンジョイエアロ 南澤 香	12:50~13:40 CENTERGY 60 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		
14:00		14:40~テック			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		
15:00		14:55~15:40 BLAST 45 Kaori						15:30 15:45 CLOSE		14:40~15:30 エンジョイエアロ しゅん		
16:00	16:40~17:40 クラシックバレエ プライマリー 大橋 悦子			15:45 CLOSE						15:45~16:15 CORE KOH		15:30 15:45 CLOSE
17:00					17:30~19:00 キッズチアダンス 小八重							
18:00	17:50~18:50 クラシックバレエ ジュニア 大橋 悦子					18:30~テック 18:45~19:30 fight 45 篠原文香				19:00~20:00 POWER 60 KOH		
19:00		19:05~20:05 CENTERGY 60 池内真樹				19:40~20:40 groove 60 Kaori				19:10~20:00 チャレンジエアロ 村山ふみ		
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 リトモス60 ショータ				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					21:15~22:15 リトモス60 小八重		
22:00												
23:00												

第3水曜日
担当KOH

基本第3水曜日は
全日CLOSE

C
L
O
S
E

C
L
O
S
E

C
L
O
S
E

	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	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								
10:00		10:15~11:15		10:00 OPEN		10:20~11:20		10:00 OPEN		10:15~11:15		10:00 OPEN		10:00~12:00 キッズチアダンス 小八重
11:00	10:45~11:15 ACTIVE 60 ホルでわくわく原山	11:30~12:10 太極舞 南澤 香		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	11:35~12:20 groove 60 Kaori				11:30~12:30 CENTERGY 60 篠原文香		10:00~12:15 3コース使用		
12:00	11:30~12:00 筋トレ&ストレッチ 原山	12:20~13:10 beginnerエアロ 青木正江		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	11:35~12:40 CENTERGY 45 池内真樹		11:40~12:30 スタートエアロ 南澤 香		11:30~12:30 fight 60 篠原文香				
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		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 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		
14:00				13:30~14:00 初級スイム 北澤	14:00~14:45 fight 45 mai	13:40~テック 13:55~14:40 ピラティス 宮澤和江		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 ときちゃん			
15:00				14:05~14:35 初級バタフライ 北澤	15:00~16:00 ACTIVE 60 宮澤和江	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	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			
16:00		16:15~16:25 3歳児体操		15:45 CLOSE				15:45 CLOSE						
17:00		16:45~17:25 チアダンス ピギナー 小八重			18:45~19:45 スーパーサーキット 篠原文香	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			
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			20:00~21:00 JAZZ DANCE SHIORI	18:00~19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重								
19:00	19:10~20:10 ZUMBA Mayumi		19:00~20:00 RIDE 60 池内真樹		21:15~22:15 fight 60 篠原文香									
20:00	20:20~21:20 BAILA BAILA 60 宮澤和江	20:20~21:20 POWER 60 KOH												
21:00		21:35~22:05 CORE KOH												
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
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。

★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、安全の為に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。