

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				9:40～10:25 ZUMBA GOLD chika					9:30～10:30 CENTERGY 60 池内真樹		
10:00	10:20～10:50 ゆるっとセルフレア 橋原	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	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		10:00 OPEN		10:50～11:50 身体メンテナンスヨガ 篠原文香		10:00 OPEN
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		スイミング スクールにより 10:45～12:15 3コース使用		12:05～テック 12:20～12:50 POWER ときちゃん		
12:00	12:35～13:20 リンパケア 関川真由美	12:25～13:25 ACTIVE 60 篠原文香			12:50～13:20 ひっこめ！スキャリ！スタリ！ときちゃん	12:50～13:40 エンジョイエアロ 南澤 香		12:30～13:00 アクアピクス 太田 13:05～13:35 のんびりスイム 宮川 13:40～14:10 のんびりスイム 宮川			第3水曜日 担当KOH	
13:00	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	クロール・背泳 平泳ぎ・バタフライ		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		14:40～テック							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		14:55～15:40 BLAST 45 Kaori		15:45 CLOSE				15:30 15:45 CLOSE		15:45～16:15 CORE KOH		15:30 15:45 CLOSE
16:00												
17:00					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						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		
19:00		19:05～20:05 CENTERGY 60 池内真樹				19:40～20:40 groove 60 Kaori			20:15～21:05 ピラティス 村山ふみ	20:15～21:00 BLAST 45 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 リトモス60 ショータ				21:15～22:15 リトモス60 小八重		
21:00					21:00～22:00 BLAST 60 KOH							
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	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 ＜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 定員人数は状況により変更する場合がございます。	
10:00		10:15～11:15		10:00 OPEN	10:20～11:20			10:00 OPEN		10:15～11:15 M ^{GROUP} CENTER80 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	M ^{GROUP} 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	M ^{GROUP} groove 60 Kaori						10:00～12:15 3コース使用		
11:00		11:30～12:10 筋トレ&ストレッチ 原山			11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F	M ^{GROUP} CENTERGY 45 池内真樹			11:40～12:30 スタートエアロ 南沢香	M ^{GROUP} fight 60 篠原文香				
12:00		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		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 M ^{GROUP} groove 60 kaori	12:45～13:45 M ^{GROUP} RIIDE 60 池内真樹			
	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 轟文子	M ^{GROUP} ride 60 池内真樹	12:50～13:50 M ^{GROUP} ride 60 池内真樹	13:00～13:30 4泳法習得 北澤	13:45～13:55 3歳児体操	13:55～15:00 M ^{GROUP} POWER 60 ときちゃん	14:15～15:15 M ^{GROUP} RIIDE 60 池内真樹	13:15 CLOSE		14:10～15:10 交代わりプログラム
14:00				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～テック mai		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	15:15～15:45 M ^{GROUP} CORE KOH				15:25～16:25 交代わりプログラム
15:00				14:05～14:35 初級バタフライ 北澤		15:00～16:00 M ^{GROUP} ACTIVE 60 宮澤和江		50m泳げる方		16:00～17:00 M ^{GROUP} BLAST 60 KOH				16:40～17:40 交代わりプログラム
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 ビギナー 小八重			17:00～18:00 キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重									
18:00	キッズチアダンス 小八重	キッズチアダンス			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	小八重	19:00～20:00 M ^{GROUP} RIIDE 60 池内真樹		18:45～19:45 スーパーサーキット 篠原文香									
20:00	20:20～21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 M ^{GROUP} POWER 60 KOH			20:00～21:00 JAZZ DANCE SHIORI	20:00～21:00 M ^{GROUP} ACTIVE 60 篠原文香								
21:00		21:35～22:05 M ^{GROUP} CORE KOH				21:15～22:15 M ^{GROUP} fight 60 篠原文香								
22:00														
23:00														

★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。