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12月1日(火)～

月

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
9:10～10:00 おはようエアロ 宮澤 和江			10:00 OPEN
10:20～10:50 ゆるっとセルフケア 篠原	10:10～11:00 朝ヨガ50 宮下知子		10:10～11:10 クラブinクラブ
	11:10～テック		11:15～11:55 アクアダンス 太田
	11:25～12:10 fight 45 篠原文香		
12:35～13:20 リンパケア 関川真由美	12:25～13:25 GROUP ACTIVE 60 篠原文香		
13:35～14:20 DISCO WORLD 関川真由美	13:40～14:25 GROUP POWER 45 ときちゃん		
	14:40～テック		15:45 CLOSE
	14:55～15:40 BLAST 45 Kaori		
	19:05～20:05 GROUP CENTERGY 60 池内真樹		
20:15～21:05 代謝UPヨガ SACHIKO	20:15～21:05 エンジョイエアロ しゅん	20:25～21:25 GROUP RIDE 60 池内真樹	

火

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
9:40～10:25 ZUMBA GOLD chika			10:00 OPEN
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
11:40～12:30 BAILA BAILA 村山ふみ	11:40～12:40 GROUP CENTERGY 60 篠原文香		
12:50～13:20 ひっこめ！スッキリ！スラリ！ときちゃん	12:50～13:40 エンジョイエアロ 南澤 香		12:30～13:20 アクアピクス 太田
13:45～14:35 のんびりヨガ50 篠原文香	13:50～14:50 GROUP groove 60 kaori		13:30～14:20 スーパー初心者 水なれクラス 丹下
17:30～19:00 キッズチアダンス 小八重	18:30～テック		15:30 15:45 CLOSE
	18:45～19:30 fight 45 篠原文香		
	19:40～20:40 GROUP groove 60 Kaori		
	20:50～21:50 リトモス60 ショータ		

水

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
	9:30～10:30 GROUP CENTERGY 60 池内真樹		10:00 OPEN
	10:50～11:50 身体メンテナンスヨガ 篠原文香		
	12:05～テック	第3水曜日 休講	基本第3水曜日は 全日CLOSE
	12:20～12:50 GROUP POWER ときちゃん		
13:30～13:20 スタートエアロ Tomomi	13:30～14:30 ZUMBA GOLD Mayumi		
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		15:30 15:45 CLOSE
	18:30～19:15 fight mai		
19:10～20:00 チャレンジエアロ 村山ふみ			
	20:00～テック		
20:15～21:05 ピラティス 村山ふみ	20:15～21:00 BLAST 45 Kaori		
	21:15～22:15 リトモス60 小八重		

木

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
9:20～10:10 モーニングヨガ 原山			10:00 OPEN
	10:15～11:15		
10:45～11:15 GROUP ACTIVE 60 ボールでわくわく原山	宮澤和江		
11:30～12:00 筋トレ＆ストレッチ 原山	11:30～12:10 太極舞 南澤 香		12:30～13:25 クラブinクラブ
	12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江		
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 14:05～14:35 初級バタフライ 北澤
	16:15～16:25 3歳児体操		
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		15:45 CLOSE
19:10～20:10 ZUMBA Mayumi		19:00～20:00 GROUP RIDE 60 池内真樹	
20:20～21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 GROUP CENTERGY 60 池内真樹		

金

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
	9:20～10:10 ラテンエアロ chika		10:00 OPEN
10:30～11:20 サーキットエアロ 青木正江	10:20～11:20 GROUP groove 60 Kaori		
11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F	11:35～12:20 GROUP CENTERGY 45 池内真樹		
	12:35～13:25		12:30～12:55 ビーチバレー 宮川
12:50～13:50 総合太極拳 轟文子	リトモス50 ショータ	12:50～13:50 GROUP RIDE 60 池内真樹	13:00～13:30 4泳法習得 北澤
	13:40～テック		13:40～14:40 中級・上級 マスターズ 北澤 寛
14:00～14:45 ピラティス 宮澤和江	13:55～14:40 fight 45 mai		50m泳げる方
18:45～19:45 スーパーサーキット 篠原文香	15:00～16:00 GROUP ACTIVE 60 宮澤和江		15:45 CLOSE
20:00～21:00 JAZZ DANCE SHIORI	17:00～18:00 キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重		
隔週レッスン 第2・4週開講	18:00～19:00 キッズダンス キッズ(4年生以上) 小八重		
	20:00～21:00 GROUP ACTIVE 60 篠原文香		
	21:15～22:15 fight 60 篠原文香		

土

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
			10:00 OPEN
	10:15～11:15 GROUP CENTERGY 60 篠原文香		スイミング スクールにより 10:00～12:15 3コース使用
	11:30～12:30		
11:40～12:30 スタートエアロ 南沢香	fight 60 篠原文香		
	12:40～13:40	12:45～13:45	13:15 CLOSE
13:45～13:55 3歳児体操	GROUP groove 60 kaori	GROUP RIDE 池内真樹	
	13:55～15:00 GROUP POWER 60 ときちゃん	14:15～15:15 GROUP RIDE 60 池内真樹	
15:00～17:00 キッズチアダンス 小八重			

日・祝

Aスタジオ	Bスタジオ
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 ≪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 週代わりプログラムはインフォメーションボード・HPをご覧下さい。 14:10～15:10 週代わりプログラム 15:25～16:25 週代わりプログラム 16:40～17:40 週代わりプログラム

★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。