



マックススポーツ藤沢

フルタイムスケジュール

2016年9月～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|--------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| チェックイン 9:45～ | | | | | | |
| 10:00 | フリー スイム | フリー スイム | フリー スイム | フリー スイム | フリー スイム | フリー スイム |
| 10:30 | ジュニア 親子教室 45 | | マスターズ | ジュニア 親子教室 45 | | マスターズ |
| 11:00 | クロール 背泳ぎ | 中級 4泳法 | スイム ディスタンス | クロール 背泳ぎ 平泳ぎ | パタフライ スイム ディスタンス | クロール 背泳ぎ 平泳ぎ |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | | シルバー | アクア サーキット | 上級 『泳法塾』 | 水中 ウォーキング | シルバー |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | フリー スイム | フリー スイム | フリー スイム | フリー スイム | フリー スイム | フリー スイム |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | ジュニア スクール | ジュニア スクール | ジュニア スクール | ジュニア スクール | ジュニア スクール |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | チェックアウト 16:30 | | | | | |

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|------------|---------------|-------------|
| チェックイン 19:00～ | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | | 選手コース | 選手コース | 選手コース | 選手コース | 選手コース |
| 20:00 | フリー スイム | 平泳ぎ バタフライ | スイム ディスタンス | フリー スイム | スイム ディスタンス | フリー スイム |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | クロール 背泳ぎ | マスターズ | フリー スイム | クロール 背泳ぎ |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | チェックアウト ◎月～金 22:00 ◎土 16:30 | | | | | |

| | 日 |
|--------------|---------------|
| チェックイン 8:45～ | |
| 9:00 | |
| 9:30 | 初級 4泳法 |
| 10:00 | スイム テクニカル |
| 10:30 | |
| 11:00 | |
| 11:30 | ジュニア スクール |
| 12:00 | |
| 12:30 | フリー スイム |
| 13:00 | |
| 13:30 | |
| 14:00 | |
| 14:30 | ファミリー遊泳 |
| 15:00 | |
| 15:30 | |
| 16:00 | マスターズ |
| 16:30 | |
| 17:00 | チェックアウト 17:00 |

●月・火・木・金曜日
11:00～12:00
女性会員様専用

スタジオタイムスケジュール

2016年9月～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----------------------|---------------------|---------------|---------|------------------------|----------------|--------------|--------------|
| 9:00 | チェックイン 9:45～ | | | | | | チェックイン 8:45～ |
| 9:15 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | |
| 10:00 | ステップ&バランスボール 秋山 | コアピラティス 大野 | ヨガ 佃 | ボディ コンディショニング 大野 | マットピラティス 大野 | ジュニア 空手教室 | |
| 10:15 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | 太極拳 安藤 | ビギナー 梨本 | | | | | |
| 11:15 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | |
| 14:00 | 親子教室 40 | | | | | 親子教室 40 | |
| 14:15 | | | | | | | |
| 14:30 | 親子教室 25 | | | | | 親子教室 25 | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 15:00 | ジュニア 体操教室 | | | | | ジュニア 体操教室 | ジュニア 体操教室 |
| 15:15 | | | | | | | |
| チェックアウト 16:30 | | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------|------------------------------------|----------------------------|--|--|--|--------------------------------|
| 19:00 | チェックイン 19:00～ | | | | | |
| 19:15 | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | | ボディ リフォームヨガ 吉田 20 | | | | シェイプアップ ブートキャンプ 吉田 20 |
| 20:15 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 21:45 | | | | | | |
| 22:00 | チェックアウト ◎月～金 22:00 ◎土 16:30 | | | | | |

| | 日 |
|-------|---------------|
| 9:00 | チェックイン 8:45～ |
| 9:15 | |
| 9:30 | |
| 10:00 | ジュニア チアダンス |
| 10:15 | |
| 10:30 | 40 |
| 10:45 | |
| 11:00 | ジュニア チアダンス |
| 11:15 | |
| 11:30 | 40 |
| 11:45 | |
| 12:00 | |
| 12:15 | |
| 12:30 | |
| 12:45 | |
| 13:00 | |
| 13:15 | |
| 13:30 | |
| 13:45 | |
| 14:00 | |
| 14:15 | |
| 14:30 | |
| 14:45 | |
| 15:00 | |
| 15:15 | |
| 15:30 | |
| 15:45 | |
| 16:00 | |
| 16:15 | |
| 16:30 | |
| 16:45 | |
| 17:00 | チェックアウト 17:00 |