



マックススポーツ麻沢

フルタイムスケジュール

2010年10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		マスターズ	ジュニア 親子教室		マスターズ
11:00	初級 クロール 背泳ぎ	初級 クロール 平泳ぎ	初級 クロール 背泳ぎ	初級 クロール 背泳ぎ	初級 クロール 平泳ぎ	初級 クロール 背泳ぎ
11:30	中級 平泳ぎ バタフライ	中級 バタフライ	中級 平泳ぎ バタフライ	中級 平泳ぎ バタフライ	中級 バタフライ	中級 平泳ぎ バタフライ
12:00	上級 バタフライ	スイム ティスタンス	上級 バタフライ	上級 バタフライ	スイム ティスタンス	上級 バタフライ
12:30	15	15	15	15	15	15
13:00	シルバー	アカア サーキット	水中 ウォーキング	シルバー	初心者 [若菜クラス]	フレイム ウォーキング
13:30	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
14:00		ジュニア 親子教室			ジュニア 親子教室	
14:30	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	ジュニア スクール
15:00						
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 18:45～					
19:00	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	選手コース
19:30	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
20:00	中級 平泳ぎ バタフライ	スイム テクニカル	中級 平泳ぎ バタフライ	スイム ティスタンス		スイム テクニカル
20:30						
21:00		初級 クロール 背泳ぎ	マスターズ		初級 クロール 背泳ぎ	中級 平泳ぎ バタフライ
21:30				上級 [スプリントクラス]		
22:00	チェックアウト 22:00					

	日
	チェックイン 8:45～
9:00	15
9:30	初級 クロール 背泳ぎ
10:00	中級 平泳ぎ バタフライ
10:30	スイム テクニカル
11:00	15
11:30	ジュニア スクール
12:00	フリー スイム
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	ファミリー遊泳
14:30	
15:00	
15:30	マスターズ
16:00	
16:30	
17:00	チェックアウト 17:00



マックススポーツ麻沢

スタジオタイムスケジュール

2010年10月～

	月	火	水	木	金	土
	チェックイン 9:45～					
10:00	バランスボール 伊藤 45	コアピラティス 大野 45	ヨガ 佃	ボディ コンディショニング 大野 45	マットピラティス 大野 45	ジュニア 空手教室
10:30						
11:00	太極拳 金子	シェイプ ボクシング 梨本		ビギナー 梨本		
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00		親子教室		親子教室		
14:30						
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		ジュニア 体操教室	ジュニア 体操教室
15:30						
16:00	チェックアウト 16:30					

	チェックイン 18:45～					
19:00						
19:30		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	
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00	チェックアウト 22:00					

	日
	チェックイン 8:45～
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	ビギナー 石川
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	チェックアウト 17:00