

マックススポーツ武庫川

スタジオ・プールタイムスケジュール

2017年5月～

月

火

水

木

金

土

日

時間	スタジオレッスン	プールレッスン	フリースイミング	スタジオレッスン	プールレッスン	フリースイミング	スタジオレッスン	プールレッスン	フリースイミング	スタジオレッスン	プールレッスン	フリースイミング	スタジオレッスン	プールレッスン	フリースイミング	スタジオレッスン	プールレッスン	フリースイミング				
9:00																						
9:30	9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操									
9:35	姿勢教室 9:35-10:05	スイミングレッスン ウォーキング 9:30-10:00 初級		おはようストレッチ 9:35-10:05 横山	スイミングレッスン 初級 9:30-10:30	内容変更 PV⇒中級	はじめてエアロ 9:35-10:05 岡田	スイミング レッスン 中級 9:30-10:30		ソフトヨガ 9:35-10:25 竹内	スイミング レッスン 中級 9:30-10:30	内容変更 キックボクササイズ ↓ ストリートダンス	ストリートダンス 9:35~10:25 福留	スイミング レッスン 初級 9:30-10:30					遊泳歩行 フリー 9:15-10:15			
10:00		9:30-10:30			中級 9:30-10:30																	
10:15	ファンク 10:15-11:15 岡田	スイミング レッスン 中級 10:30-11:30		ZUMBA 10:15-11:00 横山	スイミング レッスン 上級 10:30-11:30	遊泳歩行 フリー 9:15-14:15	歩いてエアロ 10:15-11:15 岡田	スイミング レッスン 初級 10:30-11:30		ファットバーン 10:35-11:20 中島	スイミング レッスン 初級 10:30-11:30		燃焼エアロ 10:35-11:25 鳥居	スイミング レッスン 中級 10:30-11:30						はじめてエアロ 10:00-10:30 鳥居		
11:00		10:30-11:30			10:30-11:30																10:30	
11:15	卓球どうぞ 第2・4週実施	スイミング レッスン 上級 11:30-12:30		ファットバーン 11:10-11:50 広瀬	水泳入門 レッスン 11:30-12:00	内容変更 ストレッチ体操 ↓ 閉講		スイミング レッスン 上級 11:30-12:30		ハワイアン フラダンス教室 高原 11:30-12:30 (有料)	スイミング レッスン 上級 11:30-12:30			スイミング レッスン 上級 11:30-12:30							11:00	
12:00		11:30-12:30			11:30-12:00																	11:30
12:30	卓球どうぞ 12:30~13:30	若葉スイム 12:40-13:10	遊泳歩行 フリー 9:15-14:15	卓球どうぞ 12:30-13:30	アクアピクス 12:40-13:10 伊差川	内容変更 泳法塾 ↓ 水泳入門	卓球どうぞ 12:05-13:05			卓球どうぞ 12:40~13:40			水中初級 水泳 12:40-13:10 飯田	OBクラブ 12:30-13:20 OB会員限定							12:00	
13:00	筋線体探KAZE 13:00-13:50 第1・3週 岡田																					12:30
13:30							腰痛予防・改善教室 13:20~13:50 玉口															13:00
14:00	14:00~14:50 第1・3週 HOOPBOON (岡田) 第2・4週 パリスダンス (津川)			ピラティス 13:45-14:30 伊差川						腰痛予防・改善教室 13:50~14:20 林												13:30
14:30																						14:00
15:00		内容変更 卓球どうぞ ↓ クローズ					ハタヨガ 14:00-14:50 桜木															14:30
15:30					子供 スクール																	15:00
16:00							ひきしめエアロ 15:00~15:40 香山															15:30
16:30																						16:00
17:00																						16:30
17:30	子供スクール 17:15-18:15 チアダンス	子供 スクール																				17:00
18:00																						17:30
18:30																						18:00
19:00		内容変更 青竹ストレッチ ↓ ダンスストレッチ																				18:30
19:30	ダンスストレッチ 19:15-19:35 福留		遊泳歩行フリー 19:30-19:45		はじめての ヨガ 19:20-20:00 高原		遊泳歩行フリー 19:30-19:45			ボディメイク 19:15-19:35 竹内												19:00
20:00	ストリートダンス 19:45-20:30 福留	スイミングレッスン 初級・中級・上級 19:45-20:45			スイミング レッスン 初級・中級・上級 19:45-20:45																	19:30
20:30																						20:00
21:00	内容変更 はじめてエアロ ↓ ストリートダンス	プライベート 20:50-21:20	遊泳歩行 フリー 20:30-22:00																			20:30
21:30																						21:00
22:00																						21:30
																						22:00

休館日

2017年5月からのフィットネススケジュールです。一部時間変更・名称変更がございますのでお間違えのない様にご参加下さい。

# スタジオプログラムののご案内

## エアロビクスプログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
はじめてエアロ	30・45	☆	初めてでも安心！エアロビクスの入門クラス。
燃焼エアロ	50	☆☆	初心者でも入りやすい脂肪燃焼を目的とされている方にオススメです。
歩いてエアロ	60	☆☆	歩く動きを中心に無理なくエアロをマスターします。
体幹力アップ	30	☆☆	ウエストの引締め正しい姿勢作り肩こり・腰痛予防におすすめです！
ピラティス	45	☆	正しい姿勢を意識して、それを支える筋肉を育てます。
ファットバーン	40・45	☆☆	脂肪燃焼を第一に考えたクラスです。めざせスリムボディー！
ZUMBA	45・50	☆☆	ラテン系の音楽と、様々なダンスを融合させて創作されたプログラム。
エンジョイエアロ	50	☆☆	楽しく汗を流し燃焼を目的とされている方におすすめです。
シェイプボクサ	50	☆☆	格闘技の動きでストレス発散！身体を引き締めたい方におすすめ！
ひきしめエアロ	40	☆	初心者の方でも安心！引き締めにポイントを絞って楽しく行います。

## 健康体操系プログラム

プログラム名	時間	強度	内容
おはようストレッチ	30	☆	動的ストレッチと静的ストレッチを行ないます。
ハタヨガ	50	☆	体の歪みを整えて、腰痛や肩こりを改善していくクラスです。リラックス効果バツグン！
ソフトヨガ	40・45・50	☆	大人気のヨガ！初心者でも参加しやすいソフトヨガです。
<b>おすすめ！</b> 姿勢教室	30	☆	姿勢を改善することで、肩こり・腰痛対策を行う、簡単体操クラスです。
<b>NEW!</b> ダンスストレッチ	20	☆	ダンスをしながらゆったり身体をほぐします。
ボディーメイク	20	☆	簡単なトレーニングとストレッチを行うクラスです。まずはここから！
バレエストレッチ	50	☆	簡単な動作でストレッチ&体幹トレーニング！美しい姿勢と柔軟性UP！
<b>おすすめ！</b> 腰痛予防・改善教室	30	☆	下半身の血流を促進し、股関節・筋肉等の柔軟性を高め腰痛予防・改善を促します。
ストレッチヨガ	30	☆	簡単な動作でストレッチ&体幹トレーニング！美しい姿勢と柔軟性UP！
筋膜体操KAZE	50	☆	筋膜のラインにあわせてゆったりと動きます。後半はマットの上で自重筋を整えます！

## ダンス系プログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
<b>NEW!</b> ストリートダンス	45	☆	基本的なダンスの動きや体力が身に付きます。
ファンク	60	☆☆	楽しくかっこよく踊るならこのクラス！運動量も豊富。
ダンスピクス	45	☆☆	ソウルダンスの音楽でカッコよく踊りシェイプアップを目指します。
初めての ハワイアンフラダンス	40	☆	未経験者の方大歓迎！！ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。
<b>おすすめ！</b> HOOPBOON (フープブーン)	50	☆	フラフープで普段使わない筋肉を楽しく無理なく動かします。定員10名限定

# プールプログラムののご案内

## 水泳プログラム

プログラム名	時間	距離	内容
若葉スイム	30	200~300	スイミングレッスン未経験の方大歓迎の初心者向け泳法クラス。
初級	60	400~800	クロール・背泳ぎの習得と平泳ぎキック、バタフライキックを練習します。
中級	60	500~1300	四泳法習得クラス。
上級	60	800~2500	より専門的な泳法技術の習得を図ります。
マスターズ	60	2000以上	競技会に向けての総合的な泳力アップを図ります。
<b>NEW!</b> 水泳入門	30	200~500	スイミングレッスン未経験の方のクラス。
四泳法習得	30	200~500	初級~中級B向けの向けのレッスンです。

※距離はmです。クラス分けにより距離は若干前後致します。

## アクアプログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
アクアピクス	30	☆	水中でのエアロピクス。楽しく効果的にシェイプアップ！
水中オリジナルヨガ	30	☆	ヨガの要素を取り入れた水中でのエクササイズ。
ウォーキング	30	☆	水の浮力と抵抗を上手に使うって安心ウォーキング！

# その他のプログラムののご案内

## 卓球どうぞ

プログラム名	時間	使用料	内容
卓球どうぞ	60~240	無料	会員様同士で卓球を楽しんで頂けます。みなさんでどうぞ。

## 有料プログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
ハワイアンフラダンス	60	☆☆	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。

スタッフ一同皆様のご参加お待ちしております。

マックススポーツ武庫川