

# 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 2011年 10月～

月			火			水			木			金			土			日			
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	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																					9:00
9:30	おはようストレッチ 9:30～10:00 佐藤	成人スイミング 初心・初級(LA) & プライベートレッスン 9:30～10:30		姿勢教室 9:30～10:00 澤田	成人 スイミング 初心・初級(LA) 9:30～10:30		はじめてエアロ 9:30～10:00 岡田	成人 スイミング 中級(LB) 9:30～10:30		ストレッチボール 9:40～10:10 寺澤	成人 スイミング 初心・初級(LA) 9:30～10:30		ソフトヨガ 9:30～10:20 竹内	成人 スイミング 上級(LC) 9:30～10:30		青竹ストレッチ(健功) 9:30～9:50	成人 スイミング 初心・初級 9:30～10:30				9:30
10:00																					10:00
10:30	ファンク 10:10～11:10 岡田	成人 スイミング 中級(LB) 10:30～11:30		ZUMBA 10:10～10:55 横山	成人 スイミング 上級(LC) 10:30～11:30		歩いてエアロ 10:10～11:10 岡田	成人スイミング 初心・初級(LA) & プライベートレッスン 9:30～10:30		ミックスエアロ 10:20～11:10 麻生	成人 スイミング 中級(LB) 10:30～11:30		ファットバーン 10:35～11:20 中島	成人 スイミング 初心・初級(LA) 10:30～11:30		はじめてエアロ 10:00～10:30 中島	9:15～11:30		はじめてエアロ 10:10～10:40 山下		9:15～10:15
11:00																					11:00
11:30	ボディメイク 11:20～11:40 西本	成人 スイミング 上級(LC) 11:30～12:30	9:15～14:15	はじめてエアロ 11:10～11:40 清水	成人 スイミング 中級(LB) 11:30～12:30			肩腰リラックス体操 11:20～11:50 小林	9:15～14:15		成人 スイミング 上級(LC) 11:30～12:30			成人 スイミング 中級(LB) 11:30～12:30					腰痛ウォーキング 10:30～11:15		11:30
12:00																					12:00
12:30	卓球どうぞ 12:30～13:30	ウォーキング 12:40～13:10 横山		卓球どうぞ 12:15～13:45	アクアピクス 12:40～13:10 麻生			泳法塾 12:40～13:10 鳥取			若葉スイム 12:40～13:10 横山			アクアピクス 12:40～13:10 麻生					OBクラブ 12:30～13:20 OB会員限定		12:30
13:00																					13:00
13:30																					13:30
14:00	健美操 13:50～14:40 岸田			卓球どうぞ 12:30～14:15																	14:00
14:30																					14:30
15:00		子供 スクール		卓球どうぞ 12:30～14:15																	15:00
15:30																					15:30
16:00																					16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
19:00																					19:00
19:30																					19:30
20:00	ファットバーン 19:45～20:30 小田	成人スイム 19:45～20:45		ステップエアロ 19:45～20:30 竹内	成人スイム 19:45～20:45			ボディメイク 19:15～19:35 紺谷			成人スイム 19:45～20:45			成人スイム 初級・中級 19:45～20:45							19:30
20:30																					20:30
21:00	おやすみストレッチ 田村 20:40～21:00	プライベートレッスン 20:50～21:05 プライベートレッスン 21:05～21:20																			21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00

太枠は10月度より  
担当者、実施時間及び  
内容変更のプログラムです。

## STUDIO PROGRAM

## 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	☆	初めてでも安心！エアロビクスの入門クラス。
	リフレッシュエアロ	45	☆	心と体のリフレッシュを目的とした楽しいエアロ。
NEW!	ファットバーン（初・中級）	40	☆	初心者でも入りやすい脂肪燃焼クラス。
	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。
	ステップエアロ	45	☆☆	ステップ台を使って効率よくエクササイズ！いっぱい汗出ます！
	コアエクサ	30	☆☆	体の軸となるコアのトレーニングです。姿勢矯正に持って来い！
	ボールエクサ	45	☆☆	バランス（体幹）能力を作るレッスン。ゆがみやねじれを解消！！
	ファットバーン	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	☆☆	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。
NEW!	コリオミックス	50	☆☆	色々な動きの組み合わせを楽しむ、インストラクターオリジナルクラス。
	ミックスエアロ	50	☆☆☆	ローインパクトで少しジョギングが入った中級～のエアロビクス！
	ボクサ&コア	60	☆☆☆	格闘技エアロビクスを行い、残り時間でコアトレーニングを行います。
	アタックボクササイズ	45・50	☆☆☆	キックやパンチなどの動きを取り入れた格闘技系エアロビクスです。

### 健康体操系プログラム

	プログラム名	時間	強度	内容
	青竹ストレッチ	20	☆	青竹ふみとストレッチで血行促進！スッキリします！
	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います。
NEW!	おやすみストレッチ	20	☆	主に静的ストレッチを主として行ないます。
	ストレッチボール	20・30	☆	ボールの上で体幹部分のストレッチ！姿勢矯正に最適です！
	ソフトヨガ	50・40	☆	大人気のヨガ！初心者でも参加しやすいソフトヨガです。
	身体感じるヨガ	45	☆	呼吸と身体に意識を向け、心身ともにリセット&リフレッシュします。
	健美操	50	☆	健やかに美しく自分を操る力をつける体操です！
	肩腰リラックス体操	30	☆	肩コリ・腰痛予防対策を中心に全身のストレッチを行います。
NEW!	姿勢教室	30	☆	姿勢を改善することで、肩コリ・腰痛対策を行う、単体体操クラスです。
	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。

### ダンス系プログラム

	プログラム名	時間	難易度	内容
	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。
	ジャズ	60	☆☆	ジャズダンスの基本～テクニックを指導。初心者でも大歓迎！
	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。

### 卓球どうぞ

### スタジオでの卓球プログラムののご案内

	プログラム名	時間	使用料	内容
	卓球どうぞ	60～120	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。

## POOL PROGRAM

## 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
初心・初級（L A）	60	300～700	初心・初級者を対象とした泳法指導。初めてでも大丈夫！
中級（L B）	60	500～1000	中級者を対象としたクロール・背泳指導から4泳法完成まで。
上級（L C）	60	800～1600	より専門的な泳法技術の習得を図ります。
成人クラス	60	500～2500	初心者から上級者までレベル別指導。
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。
若葉スイム	30	×	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。
泳法塾	30	×	中～上級者向けの泳法を重視としたレッスンです。

※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	☆	水中でのエアロビクス。楽しく効果的にシェイプアップ！
腰痛ウォーキング	45	☆	水の抵抗を利用したウォーキングで腰痛を予防します。
ウォーキング	30	☆	水の浮力と抵抗を上手に使って安心ウォーキング！

## パーソナルレッスンプログラム

…パーソナルレッスンプログラムとはコーチによるマンツーマンでの指導が受講できるクラスです。15分/1人となっております。

### 実施日

毎週月曜日 9:30～ / 9:50～ / 10:10～  
20:50～ / 21:05～  
毎週水曜日 10:30～ / 10:50～ / 11:10～

※完全予約制となっております。

### ●スイムドクター《有料》

…日程・時間は毎月、前月の10日に告知致します！！

1レッスン=30分 2,100円(税込)

○担当インストラクターは都合により変更する場合がございます。

予めご了承ください。

マックススポーツ武庫川