



## 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。
	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！
NEW!	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。
	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！
	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！
NEW!	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。
	ストレッチボール	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	☆	大人気のヨガ！初心者でも参加しやすいソフトヨガです。
NEW!	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！
	コアエクサ	30	☆☆	体の軸となるコアのトレーニングです。姿勢矯正にはもってこい！
	肩腰リラククス体操	30	☆	肩こり・腰痛予防対策を中心に全身のストレッチを行います。
	肩こり・腰痛体操	30	☆	イスを使用して、肩こり・腰痛対策を行う、簡単体操クラスです。
NEW!	ボディメイク	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！
NEW!	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。

## 新プログラムメニュー & (アンド)プログラム

…&(アンド)メニューとは1つの枠で2つの種目ができるクラスです。  
1つ目から2つ目に種目が変わる際、途中からでも参加できます！

	プログラム名	時間	難易度	内容
NEW!	エアロ&ヨガ	50	☆☆	初～中級レベルのエアロビクスとソフトヨガ実施のクラスです。
NEW!	エアロ&ボール	60	☆☆	初～中級レベルのエアロビクスとボールを使ったストレッチ実施のクラス。
NEW!	ボクサ&コア	50	☆☆	キックやパンチなどのボクササイズと体幹トレーニング実施のクラス。

## 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うって安心ウォーキング！

## 新プログラムメニュー

### パーソナルレクシンプログラム

…パーソナルレクシ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)

### 卓球

#### 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。

○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