



**STUDIO PROGRAM****スタジオプログラムのご案内****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。
あるいてエアロ	50		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！
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！
エアロ&ヨガ	50		50分間で初～中級エアロビクスとソフトヨガを実施するクラスです。
エアロ&ボール	50		50分間で初～中級エアロビクスとボールクラスを実施するクラスです。
ボクサ&コア	50		50分間で初～中級ボクササイズとコアクラスを実施するクラスです。
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。
走ってエアロ	45		ジョギング中心のエアロクラスです。心肺機能の向上を目指します。
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。

NEW!  
NEW!  
NEW!

NEW!

**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	30		青竹ふみとストレッチで血行促進！スッキリします！
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！
らくちん体操	40		イスを使ったやさしい体操。中高年向けのクラスです。
シェイプヨーガ	40		脂肪燃焼を考えた、簡単ヨガクラスです。
ソフトヨーガ	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。
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！
イキイキ体操	30		動的ストレッチと筋力トレーニングが入った、簡単エクササイズです。
コンディショニング エクササイズ	40		ストレッチボールを使い、身体の体幹を整え、バランスを養うショートエクササイズです。
姿勢スッキリ	30		主に姿勢矯正を中心に行なうクラスです。
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、単体操クラスです。

NEW!

NEW!

**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！

**POOL PROGRAM****プールプログラムのご案内****水泳プログラム**

プログラム名	時間	距離	内容
初心・初級(LA)	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(LB)	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(LC)	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！

**卓球****スタジオでの卓球プログラムのご案内**

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**