

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。
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。
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！
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。

フィジカルプログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
NEW! ボディFight!	60	☆~☆☆	筋力・持久力向上を目指すオリジナルサーキットトレーニングです！

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いません。
増設! 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。 リラクゼーション効果バツグン！
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。
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、単体体操クラスです。
ボディメイク	20・30	☆	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！
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。
筋膜体操KAZE	45	☆	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！
増設! ボールストレッチ	30	☆	ストレッチボールを使ってストレッチを行い、全身のコンディションを整えます。

ダンス系プログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
ストリートダンス	50	☆	基本的なダンスの動きや体力が身に付きます。
ファンク	50	☆☆	楽しくかっこよく踊るならこのクラス！運動量も豊富。
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。

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。
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
アクアビクス	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！
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~	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