

月

火

水

木

金

土

日

9:00	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	休 館 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	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			休 館 日	9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30		
10:00	姿勢教室 9:35-10:05 坂平	スイミングレッスン ウォーキング 9:30-10:00 初級	フリー スイミング	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・中級B 9:30-10:30	フリー スイミング	はじめてエアロ 9:35-10:05 岡田	スイミング レッスン 中級	フリー スイミング		ソフトヨガ 9:35-10:25 竹内	スイミング レッスン 中級	フリー スイミング	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	フリー スイミング	はじめてエアロ 10:00-10:30 鳥居	9:15-10:15	10:00
10:30	ファンク 10:15-11:15 岡田	スイミング レッスン 中級		ZUMBA 10:15-11:00 横山	スイミング レッスン 中級A・上級B 10:30-11:30		歩いてエアロ 10:15-11:15 岡田	スイミング レッスン 初級			ファットバーン 10:35-11:20 中島	スイミング レッスン 中級		燃焼エアロ 10:35-11:25 鳥居	スイミング レッスン 中級		遊泳歩行 フリー	シェイプボクサ 10:40-11:30 松井	10:30
11:00		スイミング レッスン 中級		ファットバーン 11:10-11:50 広瀬	スイミング レッスン 中級A・上級B 10:30-11:30		★ポールストレッチ 11:25-11:55 玉口	スイミング レッスン 初級				スイミング レッスン 初級	遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー	11:00		
11:30	卓球どうぞ 11:30-12:45	スイミング レッスン 上級	遊泳歩行 フリー		スイミング レッスン 上級A 11:30-12:30	遊泳歩行 フリー		スイミング レッスン 上級	遊泳歩行 フリー			スイミング レッスン 上級	遊泳歩行 フリー		スイミング レッスン 上級	遊泳歩行 フリー		9:15-14:15	11:30
12:00		スイミング レッスン 上級			水泳入門 11:30-12:00						スイミング レッスン 上級				スイミング レッスン 上級				スイミング レッスン 上級
12:30			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー		卓球どうぞ 12:05-13:05	遊泳歩行 フリー			卓球どうぞ 12:40-13:10	遊泳歩行 フリー		卓球どうぞ 12:30-13:30	遊泳歩行 フリー		12:30	
13:00					卓球どうぞ 12:30-13:30						四泳法習得 12:40-13:10				水中初級 加藤 12:40-13:10 飯田				OBクラブ 12:30-13:20 OB会員限定
13:30	筋膜体操KAZE 13:00-13:50 第1・3週 岡田	若葉スイム 12:40-13:10	遊泳歩行 フリー		アクアピクス 12:40-13:10 伊差川	遊泳歩行 フリー		腰痛予防・改善教室 13:20~13:50 玉口	遊泳歩行 フリー			腰痛予防・改善教室 13:20~13:50 玉口	遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー		13:30	
14:00	★第2・4週 ひきしめエアロ 13:00~13:40 春山				ピラティス 13:45-14:30 伊差川						ハタヨガ 14:00-14:50 桜木								
14:30	14:00~14:50 第1・3週 HOOPBOON (岡田) 第2・4週 A's with HOP (瀬川)		遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー				遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー		14:30	
15:00											ひきしめエアロ 15:00~15:40 クロース								
15:30			遊泳歩行 フリー		子供 スクール	遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー				遊泳歩行 フリー		子供 スクール	遊泳歩行 フリー		15:30	
16:00																			
16:30			遊泳歩行 フリー		子供 スクール	遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー				遊泳歩行 フリー		子供 スクール	遊泳歩行 フリー		16:30	
17:00					子供スクール 16:00-18:20 キッズダンス														
17:30	子供スクール 17:15-18:15 チアダンス		遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー				遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー		17:30	
18:00																			
18:30			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー				遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー		18:30	
19:00																			
19:30	ダンスストレッチ 19:15-19:35 福留		遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー		ボディメイク 19:15-19:35 竹内	遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー		19:30		
20:00					はじめての HIIT 19:20-20:00 高原					ZUMBA 19:30~20:20 macco								★ボディメイク 19:15-19:45 山坂	
20:30	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	遊泳歩行 フリー		スイミング レッスン 初級・中級・上級 19:45-20:45	遊泳歩行 フリー		ソフトヨガ 19:45-20:30 竹内	遊泳歩行 フリー		スイミング レッスン 初級・中級・上級 19:45-20:45	遊泳歩行 フリー		スイミング レッスン 初級・中級・上級 19:45-20:45	遊泳歩行 フリー		20:30		
21:00		プライベート 20:50~21:20 クロース								ストレッチヨガ macco 20:30~21:00								エンジョイエアロ 19:55-20:45 森	
21:30			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー			遊泳歩行 フリー		21:30		
22:00																			

◎時間変更

- ・月曜日「卓球どうぞ」
- ・火曜日「中級A」「上級A」

・土曜日「エンジョイエアロ」

◎新レッスン

- ・月曜日第2・4週「ひきしめエアロ」
- ・水曜日「ポールストレッチ」

◎閉講

- ・月曜日「プライベート」
- ・水曜日「ひきしめエアロ」

◎担当変更

・月曜日「姿勢教室」 澤田 → 坂平

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。
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。
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！
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！
おすすめ！ 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！
おすすめ！ 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！
NEW! 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	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。
おすすめ！ HOOPBOON (フープブーン)	50	☆	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。
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