

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	
9:15 チェックイン			9:15 チェックイン			9:15 チェックイン			9:15 チェックイン			8:50 チェックイン						
9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操						
筋膜体操KAZE 9:35-10:20 岡田	スイミング ウォーキング 9:30-10:00 初級 9:30-10:20		ZUMBA 9:35-10:20 横山	スイミング レッスン 初級 9:30-10:20 中級B 9:45-10:35	遊泳歩行 フリー 9:15-14:15	はじめてエアロ 9:35-10:05 岡田	スイミング レッスン 中級B 9:30-10:20 中級A 9:45-10:35		ソフトヨガ 9:35-10:25 竹内	スイミング レッスン 中級B 9:30-10:20		ストリートダンス 9:35~10:25 福留	ワンポイント 9:30-10:00 リラックス 10:00-10:45		おはようストレッチ 9:30~10:00 鳥居		遊泳歩行 フリー 8:50~9:50	
ファンク 10:30-11:20 岡田	スイミング レッスン 中級B 10:30-11:20 中級A 10:45-11:35		ファットバーン 10:30-11:20 広瀬	スイミング レッスン 中級A 10:30-11:20 上級B 10:45-11:35		歩いてエアロ 10:15-11:15 岡田	スイミング レッスン 初級 10:30-11:20 ジュニアスクール 10:30-11:30		ファットバーン 10:35-11:20 中島	スイミング レッスン 初級 10:30-11:20 中級A 10:45-11:35		ファイティング マーシャル 10:35~11:15 福留	月替わり 10:45-11:30 ジュニアスクール 10:00-11:30		シェイプボクサ 10:40-11:30 松井			
	スイミング レッスン 上級B 11:30-12:20 上級A 11:45-12:35			スイミング レッスン 上級A 11:30-12:20			スイミング レッスン 上級B 11:30-12:20 上級A 11:45-12:35			スイミング レッスン 上級B 11:30-12:20 上級A 11:45-12:35			アドバンス 11:45-12:35					
卓球どうぞ 12:05-13:05	若葉スイム 12:40-13:10	遊泳歩行 フリー 9:15-14:15	卓球どうぞ 12:05-13:05	アクアピクス 12:40-13:10 伊差川		卓球どうぞ 12:05-13:05	四泳法習得 12:40-13:10			水中初級 加圧 12:40-13:10 飯田		卓球どうぞ 12:05-13:05			卓球どうぞ 12:00-16:00			
姿勢教室 13:20~13:50 神原			ポールストレッチ 13:20~13:50 松崎			肩こり・腰痛教室 13:20~13:50 金本			肩こり・腰痛教室 13:20~13:50 西川									
ハタヨガ 14:00-14:50 安田	ジュニア スクール		ピラティス 14:00-14:50 伊差川	ジュニア スクール		ハタヨガ 14:00-14:50 桜木	ジュニア スクール		ハタヨガ 14:00-14:50 福留	ジュニア スクール		ジュニア スクール 13:30-18:00 (ハレエ)	ジュニア スクール		泳法レッスン 14:00-15:00			
												ジュニア スクール 16:00-18:20 キッズダンス			アドバンス 15:00-16:00 親子フリー遊泳 15:00-16:30		遊泳歩行 フリー 14:00-16:30	
																		最終退館 16:45
																		黒字 時間変更となります
	選手コース 20:00まで		選手コース 20:00まで			ボディメイク 19:15-19:35 竹内	選手コース 20:00まで			選手コース 20:00まで			選手コース 20:00まで					
ストリートダンス 19:30~20:20 福留	泳法レッスン アドバンス 20:05-20:55	遊泳歩行フリー 19:30-21:00	はじめての ヨガ 19:20-20:00 谷内	月替わりスイム アドバンス 20:05-20:55		ソフトヨガ 19:45-20:30 竹内	はじめてスイム 19:40-20:25 泳法レッスン アドバンス 20:05-20:55 マスタース 20:25~21:25		ZUMBA 19:30~20:20 久保中	月替わりスイム アドバンス 20:05-20:55		シェイプボクサ 19:10-19:50 松井	泳法レッスン マスタース 20:05-20:55					
			ソフトヨガ 20:10-20:50 今井									ヨガ 20:00-20:50 森						
最終退館 21:20			最終退館 21:50			最終退館 21:50			最終退館 21:20			最終退館 21:20						

休館日

現年一括ナイト会員様の日曜日のご利用は2020年9月末までとさせていただきます。

◎レッスン時間お間違いのないようご注意ください。

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。
ピラティス	50	☆	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	45・50	☆☆	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。
歩いてエアロ	30・60	☆☆	歩く動きを中心に無理なくエアロをマスターします。
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！

フィジカルプログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
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！
ファイティングマーシャル	40	☆～☆☆	テコンドーの要素を取り入れたコンバット系プログラムです。

健康体操系プログラム

プログラム名	時間	強度	内容
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。
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。
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。まずはここから！
肩こり腰痛教室	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！

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	50	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	50	500～1300	クロール・背泳ぎの習得と平泳ぎ、バタフライを練習します。
上級	50	800～2000	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。
四泳法習得	30	200～500	初級～中級向けの向けのレッスンです。
泳法レッスン	50	600～800	上達に必要なテクニックをアドバイス。初級～中級向けのレッスンです。
アドバンス	50	900～	総合的な泳力向上を狙います。上級者向けのレッスンです。泳ぐ距離を2コースにわけて行います。
月替わりスイム	45・50	600～800	1ヵ月間同じ種目を徹底的に泳ぎます。中級・上級者向けのレッスンです。
リラックススイム	45	600～800	クロール、背泳ぎを中心に、肩・腰・膝に負担をかけない泳ぎ方を練習します。
ワンポイント	30	200～300	上達に必要なテクニックをアドバイス。美しく泳ぐことを目指すプログラム。
はじめてスイム	45	300～400	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。

※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！
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。

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