

スタジオプログラムのご案内

レッスン名	強度	難度	レッスン内容
ストレス発散&シェイプアッププログラム			
簡単エアロ	☆☆	☆☆	簡単なステップを覚えて動いていきましょう！エアロビクスが初めての方にもオススメです。
らくらくエアロ	☆☆	☆☆	日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。
ダンスエアロ	☆☆☆	☆☆☆	陽気な曲に合わせて行うエアロビクスのクラスです。
ステップサーキット	☆☆☆	☆☆☆	ステップ台を使用し、サーキット形式で行うクラスです。(タオルをご持参下さい。)
ステップ	☆☆	☆☆	ステップ台を使用し、音楽のリズムに合わせて昇降運動を行うクラスです。
PUMP UP!!	☆☆☆	☆☆☆	自己重を負荷にしガッツリ身体を動かします！
簡単ボディシェイプ&ストレッチ	☆☆	☆☆	簡単な筋トレとストレッチで優しい内容で進めていきます
筋トレダイエット!!	☆☆☆	☆☆	前回に引き続き、ちょっときつめの筋トレのレッスンです。
カラダ調整のプログラム			
リラクソヨガ	☆☆	☆☆	ポーズ・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラクソと自律神経を整えるクラスです。
ストレッチヨガ	☆☆	☆☆	丸まった身体を伸ばしていくクラスです。
ポジティブヨガ	☆☆	☆☆	身体に効くヨガに加えてポジティブ言葉をお伝えします。心身共に、中から元気に(ポジティブに)前向きになるレッスン内容です。
サンデーヨガ	☆☆	☆☆	太陽のパワーを最大限に活かし、心身のリラクソと調整を図るクラスです。
ヨガ	☆☆	☆☆	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。
おはようヨガ	☆☆	☆☆	体中の筋肉に刺激を与え、血行を良くしてヨガを行うクラスです。
ヴィンヤサヨガ	☆☆☆	☆☆☆	呼吸に合わせて流れるようにポーズを取ります。血流やリンパの流れを促し、インナーマッスルを鍛える効果も！
健美操	☆☆	☆☆	健やかに、イキイキと美しく自分自身を操る体操です。
ピラティス	☆☆	☆☆	正しい姿勢の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロール力を得るクラスです。
リフレッシュヨガ	☆☆	☆☆	呼吸とポーズ、瞑想で心身ともにリフレッシュ。身体の不調を整えましょう
ボディコンディショニング	☆☆	☆☆	足の血行を促進し、凝りやむくみ、身体のだるさを改善します。(タオルをご持参ください)
身体ほぐし	☆☆	☆☆	ゆったりとしたストレッチなどの内容で身体をリラクソさせていきます。
背骨コンディショニング	☆☆	☆☆	背骨と心身にアプローチし、セルフで身体を整えていきます。 ※うつ伏せで行う為、圧迫骨折の元又は圧迫骨折の恐れのある方はご遠慮ください。
KaQiLa	☆☆☆	☆☆☆	関節のアプローチによる機能改善効果を目的とするクラスです。
みんなで朝体操	☆☆	☆☆	簡単に少し体があたたまるような体操です！元気にラジオ体操を行います！
おはようストレッチボール	☆☆	☆☆	ストレッチボールの上に寝転がり、さまざまな動作で姿勢改善をしていくクラスです。
ストレッチボール	☆☆	☆☆	リラクソしながら行うストレッチボールのレッスンです。

ダンス&リズムプログラム			
ZUMBA	☆☆☆	☆☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズです。
懐×DMX	☆☆	☆☆	ダンスを初めてする方大歓迎！懐かしい音楽を口ずさみながら、簡単なステップを覚えて動いて行きましょう。
リトモス	☆☆☆	☆☆☆	各種ダンスで構成され、楽しくシンプルでダイナミックなダンスです。
HIP HOP	☆☆	☆☆	1か月かけてゆっくりフリ写しするので初心者の方でも楽しめます！売コミオリジナルも幅広くレッスンを進めていきます！
ジャズ&ファンク	☆☆	☆☆	ファンクの基本を楽しむクラスです。
フラダンス	☆☆	☆☆	ハワイで生まれた民族的舞踏で、楽しく踊れるクラスです。
ハワイアンフラ	☆☆	☆☆	フラの振り付けで楽しく踊るクラスです。
コリオミX	☆☆☆	☆☆☆	様々なジャンルのダンスを流行の曲に合わせて踊るクラスです。
STRONG NATION	☆☆☆	☆☆☆	音楽と効果音が動きとシンクロした、新感覚のインターバルトレーニングです
ZUMBA GOLD	☆☆	☆☆	音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
FIGHT DOO	☆☆☆	☆☆☆	音に合わせてパンチやキックをしていくクラスです。
MEGADANZ	☆☆	☆☆	音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
UAOUND	☆☆☆	☆☆☆	トランポリンに乗って、楽しく動きます！！

	月	水	木	金	土	日
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						


施設混雑状況

- …やや混んでいます
- …快適にご利用いただけます
- …空いています


プールプログラムのご案内

レッスン名	曜日	時間	レッスン内容
<歩行・水中運動・アクアパレー コース> (30分)			
水中歩行	表確認		水中ウォーキングが初めての方にもオススメです。
水中運動	木:14:00 日:13:00		水の特性を利用して、様々な運動を行います！！
ちょっと真面目な水中運動	土	12:10	水の特性を利用して、様々な運動を行います！！
アクアパレー	木:10:30 木:14:30		ビーチボールを使い、水面から手を上げてトスでボールをつなげていく楽しい運動になります！
<初心者コース (20分~30分) 100m~300m>			
水慣れ水泳	木	11:10	これからプールを始める方への水慣れのコースです。
初心者水泳教室	木	19:00	これからプールを始める方への水慣れのコースです。
<初級コース (30分) 200m~500m>			
初めて水泳	月	12:30	背泳ぎの基礎から行います！
ドタバタパタフライ	月	20:00	パタフライの入門レッスンです。
めっちゃくちゃ綺麗なクロール	水	13:00	綺麗に泳ぐクロールを目指します。
クロール基礎をただき込みます!	水	20:10	クロールの基礎から行います。
浮かぶ! 泳ぐ! 泳ぐ! エンジョイスイム	木	11:30	泳ぐだけでなく、様々な水中動作などのフットポイントレッスンを行います!
40分じっくり初級パタフライ	木	13:10	パタフライの入門レッスンです!
初めての水泳	木	19:40	背泳ぎの入門から行います。
ゆったり泳ぐ水泳	金	20:05	綺麗に泳ぐ水泳を目指します。
飛び込み練習	木:20:40 土:18:30		初めての方から上級者の方までご参加いただけます!
<中級コース (40分) 500m~1,500m>			
これから始める40分レッスン	月	13:10	これから中級レッスンに挑戦したい方へ40分間に慣れるレッスンです。
レベルアップ! 4泳法選別	水	13:45	初級に慣れて中級にレベルアップしたい方へ選別4泳法のレッスンです。
ちょっと人気! 30分のはちゅめちゅワーク	水	20:55	30分間泳げるだけ泳ぐレッスンです。
ダイナミックパタフライ	金	13:20	オリンピックメダリストが教えるパタフライです!
甘い中級	金	20:45	甘めの中級レッスンになります。
美しい水泳	土	13:00	長距離を泳ぐときに大きなストロークを獲得できるようにレッスンを進めていきます。
コーチのその日の気分	土	19:00	その日の気分ですりドリルや距離の練習に変わります。
中級デビューコーチが中級初めてみました	日	12:10	中級デビューの方におススメです。
<上級コース (40分~) 1,200m以上>			
マスターズ練習会	月	20:35	マスターズの大会に向けて練習していきます。
60分のハードワーク	水	20:20	隔週でスプリント/ドリルの内容で60分間の濃い練習をしています。
個人メドレー練習会	木	12:10	主に100m個人メドレーを泳げる様に練習します。
マスターズスイムテクニック向上	金	12:20	オリンピックメダリストによるスイムテクニック練習です。
<アクアピクス (40分~45分) 22名まで2コース、23名から3コース>			
アクアピクス	木:14:00 木:12:00		水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。
アクアZUMBA	金	14:15	ラテンを中心とした音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。

Instagramのフォローもお願いします!

毎日様々な写真や動画を頑張って投稿しています!
是非、フォローお願いします! ⇒ 
InstagramのアプリからQRコードを読み取ってください!

公式LINEの追加もお願いします!

レッスンの代行案内や施設のご案内などを配信します!
是非、友達追加お願いします! ⇒ 
LINEのアプリからQRコードを読み取ってください!

LESSON TIME TABLE

2024年1月~



<サブスタジオレッスン案内>

月曜日	13:05~13:25	ストレッチポール	担当: 大長C
	19:20~19:50	週替わり筋トレ	担当: 週替わり
水曜日	10:00~10:40	チェアエクササイズ	担当: 小島C
	11:20~11:40	ストレッチポール	担当: 富江C
	20:10~20:30	ストレッチポール	担当: 足立C
木曜日	10:10~10:30	からだほぐし	担当: 富江C
	11:10~11:35	コアトレ&ストレッチ	担当: 富江C
	19:10~19:55	ピラティス	担当: 上田IR
	20:10~20:30	ストレッチポール	担当: 大長C
金曜日	11:20~11:40	ストレッチポール	担当: 西小城C
	12:10~12:40	簡単トランポリンエクササイズ	担当: 富江C
	14:00~14:30	初めてヨガ	担当: 古田IR
	19:10~19:50	肩こり・腰痛体操	担当: 小島C
土曜日	11:20~12:00	ポールコンディショニング	担当: 小島C
	18:00~18:20	ストレッチポール	担当: 神舘C
日曜日	11:20~11:40	ストレッチポール	担当: 足立C

新入会限定 プールレッスンのご紹介

月曜日 19:15~19:45 新入会者限定プールレッスン

このレッスンは入会して6カ月以内の方限定で要予約制になります。
フロントにて前日までにご予約をお願い致します。(何回でも受講OK)
プールレッスンをまだ受講したことがない方! レッスンに入るのが不安な方! 泳げるようになりたい方!
是非、ご参加ください!!

<新しいレッスンの紹介>

金曜日 19:10~19:50 **肩こり・腰痛体操** 担当: 小島C
内容: 肩と腰を中心に柔軟性、可動域UP、痛み改善の為の体操を行います。

土曜日 11:20~12:00 **ポールコンディショニング** 担当: 小島C
内容: 自分の身体と向き合い、身体の不調がなぜ起こるのかを理解し、思い通りに身体を動かす為の様々な運動を行います。

1月からの新しいレッスンです!是非、ご参加ください!

牧野スポーツクラブ タイムテーブル (プール・スタジオ・サブスタジオ)

のレッスンの内容・担当変更の箇所になっております

2024年1月～

	月							水							木							金							土							日						
	プール			3Fスタジオ		サブスタジオ	プール			3Fスタジオ		サブスタジオ	プール			3Fスタジオ		サブスタジオ	プール			3Fスタジオ		サブスタジオ	プール			3Fスタジオ		サブスタジオ												
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1000	おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			みんなで朝体操 9:35-9:50 (23)			みんなで朝体操 9:35-9:50 (23)		椅子に座ってレッスンを行います	おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)			おはようストレッチポール 9:35-9:50 (20)								
1100	週はじめの水の中歩行 10:00-10:30 (定立) (20)			簡単エアロ 10:00-10:45 (清水) (23)			朝から元気に水中歩行 10:00-10:30 (芳賀) (23)			おはようヨガ 10:00-10:45 (上田) (26)		これから水泳を始める方へ	ハワイアンフラ 10:00-10:45 (藤本) (23)			MEGADANZ 10:00-10:45 (SAORI) (23)			水中歩行&アクアバレー 10:30-11:00 (西小城) (23)			MEGADANZ 10:00-10:45 (SAORI) (23)			子ども本科コース			MEGADANZ 10:00-10:45 (SAORI) (23)			サンデーヨガ 10:30-11:15 (河野) (26)											
1200	初めて背泳ぎ 12:30-13:00 (小島) (20)			背骨コンディショニング 11:00-11:45 (柴田) (26)			アクアピクス 12:00-12:45 (西部) (23)			ZUMBA 11:00-11:45 (西部) (23)		これから水泳を始める方へ	ストレッチヨガ 11:00-11:45 (河野) (26)			簡単ポディシェイフ&ストレッチ 11:00-11:45 (SAORI) (26)			ちょっと真面目な水中運動 12:10-12:40 (小島) (20)			ピラティス 11:00-11:45 (SAORI) (23)			子ども本科コース			ピラティス 11:00-11:45 (SAORI) (23)			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
1300	これから始める40分レッスン 13:10-13:50 (芳賀) (23)			らくらくエアロ 13:00-13:45 (藤本) (23)			めっちゃくちゃキレイなクロール 13:00-13:30 (芳賀) (23)			ピラティス 13:00-13:45 (上田) (26)		これから水泳を始める方へ	らくらくエアロ 12:00-12:45 (小松) (23)			ZUMBA GOLD 12:00-12:45 (古田) (23)			美しい平泳ぎ 13:00-13:30 (芳賀) (20)			健美操 13:00-13:45 (清水) (23)			子ども本科コース			健美操 13:00-13:45 (清水) (23)			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
1400	アクアピクス 14:00-14:40 (藤本) (26)			ヨガ 14:00-14:45 (木野) (26)			レベルアップ! 4泳法週替り 13:45-14:25 (小島) (20)			UBOUND 14:00-14:40 (富江) (20)		これから水泳を始める方へ	水中運動 14:00-14:30 (大長) (23)			コアミックス 14:00-14:45 (麻美) (23)			楽しい平泳ぎ 13:30-14:00 (芳賀) (20)			健康操 13:30-14:00 (清水) (23)			子ども本科コース			健康操 13:30-14:00 (清水) (23)			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
1500	フラダンス 15:00-15:45 (金山) (23)			ジュニアダンス教室			背骨コンディショニング 15:00-15:45 (松浦) (26)			ジュニアダンス教室		これから水泳を始める方へ	ステップサーキット 15:00-15:45 (小松) (20)			ジュニアダンス教室			美しい平泳ぎ 13:30-14:00 (芳賀) (20)			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
1600	子ども本科コース			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室		これから水泳を始める方へ	子ども本科コース			ジュニアダンス教室			美しい平泳ぎ 13:30-14:00 (芳賀) (20)			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
1700	子ども本科コース			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室		これから水泳を始める方へ	子ども本科コース			ジュニアダンス教室			美しい平泳ぎ 13:30-14:00 (芳賀) (20)			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
1800	子ども本科コース			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室		これから水泳を始める方へ	子ども本科コース			ジュニアダンス教室			美しい平泳ぎ 13:30-14:00 (芳賀) (20)			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
1900	育成コース 20:15まで (20)			UBOUND 19:10-19:55 (富江) (20)			エクストラコース			育成コース 20:15まで (20)		これから水泳を始める方へ	育成コース 20:15まで (20)			UBOUND 19:10-19:55 (富江) (20)			美しい平泳ぎ 13:30-14:00 (芳賀) (20)			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
2000	ドタバタバタフライ 20:00-20:30 (児玉) (20)			リラックスヨガ 20:10-20:55 (永岡) (26)			クロールの基礎を叩き込みます 20:10-20:40 (内村) (20)			STRONG NATION 20:10-20:55 (宇野) (26)		これから水泳を始める方へ	PUMP UP!! 20:10-20:55 (大曾根) (23)			ストレッチポール 20:10-20:30 (20)			美しい平泳ぎ 13:30-14:00 (芳賀) (20)			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											
2100	水泳好き集合!! マスターズ練習会 20:35-21:25 (芳賀) (26)			ストレッチポール 20:10-20:30 (20)			ちょっと人気! 30分のはちゅめちゅワーク 20:55-21:25 (田原) (26)			ストレッチポール 20:10-20:30 (20)		これから水泳を始める方へ	60分のハードワーク 20:20-21:20 (芳賀) (23)			ストレッチポール 20:10-20:30 (20)			美しい平泳ぎ 13:30-14:00 (芳賀) (20)			ジュニアダンス教室			子ども本科コース			ジュニアダンス教室			ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)											

<スイムレッスントータル距離>
 初級コース・・・200m~400m
 初級コース・・・300m~600m
 中級コース・・・500m~1,000m
 上級コース・・・1,200m以上
 <スイムレッスン内容>
 テ・・・テクニック練習中心
 ド・・・ドリル練習中心
 距・・・距離を泳ぎます
 織・・・テクニックも距離もやりませう

スタジオ・プールプログラム利用上の注意

- ・プログラムは、都合により内容変更、休講とする場合があります。
- ・プログラムの変更や休講につきましては、事前にLINEや館内掲示などお知らせします。
- ・スタジオプログラムに参加希望の方は、定員がありますので、30分前から配布します整理券を3Fフロントで受取り、時間になりましたら階段にお並びください。
- ・予約のレッスンは事前に予約が必要です。参加希望される方は1週間前より3Fフロントでご予約をお願いします。
- ・プールプログラムに参加希望の方は時間になりましたら、対象コースにお集まりください。

