

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) が内容変更のレッスンです

2025年7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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

<スイムレッスン距離の目安>
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
総・・・テクニックも距離もやります

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。
- ・変更、代行、休講は事前に公式LINEや館内でお知らせいたします。
- ・プールプログラムに参加希望の方は、各自準備体操を済ませた上でお時間までに対象のコースにお集まりください。
- ・スタジオプログラムには定員を設けています。
3Fフロントで30分前より整理券を受け取り、時間になりましたら階階の指定場所にお集まりください。
- ・人気レッスンは事前予約制とさせていただきます。
レッスン開始から30分の間、次週の予約を受け付けます。残りの枠をレッスン終了後に抽選しますので希望者はお集まりください。
- ・祝日はレッスン終了45分後～終日、お電話でのご予約が可能です。
- ・予約キャンセルは必ずご連絡をお願いいたします。
無断欠席の場合は次とその次のご予約をお断りいたします。

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&シェイプアップなプログラム			
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。
PUMP UP!!	☆☆☆	☆☆☆	自体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
筋トレルーレット！！	☆☆☆	☆☆☆	合計30分程度音楽に合わせて筋トレを行います。部位や種目は日によって異なるルーレットで決定します。
シェイプエアロ	☆☆	☆☆	エアロと筋トレを組み合わせた踊ったり鍛えたり of 的愉快的なレッスンです。
初中級エアロ	☆☆	☆☆	エアロに少し慣れて簡単な動きが物足りない方におススメな、強度と難度が少し高め of オリジナルエアロです。
カラダ調整のプログラム			
リラクسسヨガ	☆☆	☆☆	ポーズ・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラクセス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、心身のリラクセス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ます。
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、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
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セスさせていきます。
背骨コンディショニング	☆☆	☆☆	背骨と仙骨にアプローチし、身体を調整していきます。 ※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。毎月最終日はKaQiLaサロニスになります。
KAZE prep	☆☆☆	☆☆☆	きれいな筋膜、しなやかな筋肉をつくることにより、体のゆがみや姿勢を改善する運動です。
みんなで朝体操	☆☆	☆☆	簡単で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！
ストレッチポール	☆☆	☆☆	ストレッチポ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。
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。
懐メロMIX	☆☆	☆☆	ダンス初心者大歓迎！懐かしい音楽を口ずさみながら、簡単なステップで踊りましょう。
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！完コピもオリジナルも！
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踊で、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MIX	☆☆☆	☆☆☆	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。
ZUMBA GOLD	☆☆	☆☆	音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
ステップ	☆☆☆	☆☆☆	スタップ台を使用して音楽に合わせて様々な運動を行います。
FIGHT DO	☆☆☆	☆☆☆	音に合わせてながらパンチャキックをしていくクラスです。
MESOPRINX	☆☆	☆☆	音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
UBOUND	☆☆	☆☆	トランポリンに乗って、激しく楽しく動きます！！

	月	水	木	金	土	日	
10:00							施設混雑状況
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							…やや混んでいます
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
							…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	レッスン内容
<歩行・水中運動・アクアバレー コース> (30分)	
水中歩行	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	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	水の特性を利用して、様々な運動を行います！！
アクアバレー	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	
新入会者限定 プールレッスン	入会後、半年間受けられるレッスン。マンツーマンの場合が多いので個々の要望に応えます！フロントでご予約下さい。
水慣れ水泳	これからプールの始める方への水慣れのコースです。
初心水泳教室	これからプールの始める方への水慣れのコースです。
<初級コース (30分) 200m～500m>	
楽な平泳ぎ	平泳ぎの基礎から行う初級クラスです。
チャレンジバタフライ	バタフライをこれから始める人にむけたレッスンです。
美しい背泳ぎ	美しく優雅な平泳ぎを目指して練習しましょう。
基礎からクロール	クロールの基礎練習から行います。
浮かぶ！潜る！泳ぐ エンジョイスイム	泳ぐだけでなく、様々な水中動作などのワンポイントレッスンを行います！
すいすいクロール	クロールのワンポイントレッスンです。
上を向いて泳ごう	背泳ぎ初心者のためのレッスンです。
めっちゃくちゃキレイな平泳ぎ	平泳ぎのワンポイント練習できれいに泳ぎましょう。
飛び込み練習	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>	
とってもきれいなクロール	クロールのドリル練習を中心に行います。
レベルアップ！ 4泳法週替り	初級に慣れて中級にレベルアップしたい方へ週替り4泳法のレッスンです。
ちょっと人気！ 30分のはちゃめチャワーク	30分間泳げるだけ泳ぐレッスンです。
みんな大好きバタフライと ちょっと平泳ぎ	バタフライ中心で平泳ぎも行うレッスンです。
ダイナミック バタフライ	オリンピックメダリストが教えるバタフライです！
やさしい中級	やさしい中級レッスンになります。
びっくりする！？クロール	今までの常識を覆す！？ビックリするクロール練習。
コーチのその日の気分で	その日の気分でドリルや距離の練習に変わります。
めっちゃくちゃ丁寧な中級	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	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	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きます。
個人メドレー練習会	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	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。
<アクアビクス (40分～45分)> 22名まで2コース、23名から3コース	
アクアビクス	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	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します。

最新情報はコチラから！

お知らせ、営業カレンダー、レッスンタイムテーブル、Instagram、Youtube、公式LINEが一つのページにまとまっています。ブックマークしてご利用ください。

公式LINEはこちら！

レッスンの代行案内や施設のご案内などを配信します！

Instagram

ほぼ毎日更新

スタッフの裏側ものぞけちゃうかも？

ぜひフォロー＆コメントして下さい



LESSON TIME TABLE

2025年7月～

<サブスタジオレッスン案内>				
曜日	時間	内容	定員	担当
月曜日	13:05～13:25	お昼寝ストレッチ	10名	大長
	19:15～19:45	週替わり筋トレ	10名	週替わり
水曜日	10:00～10:40	チェアエクササイズ	12名	小島
	11:20～11:40	ストレッチポール	10名	富江
	20:10～20:30	ストレッチポール	10名	足立
木曜日	10:10～10:30	からだほぐし	10名	富江
	11:10～11:35	コアトレ&ストレッチ	10名	富江
	19:10～19:55	ピラティス	12名	上田IR
	20:10～20:30	おやすみストレッチ	10名	大長
金曜日	11:20～11:40	ストレッチポール	10名	西小城
	12:10～12:40	簡単トランポリンエクササイズ	8名	富江
	14:00～14:30	初めてヨガ	10名	古田IR
	19:10～19:50	肩こり・腰痛体操	10名	小島
土曜日	20:10～20:30	ストレッチポール	10名	富江
	11:20～12:00	ポールコンディショニング	10名	小島
	18:00～18:20	ストレッチポール	10名	大長
日曜日	11:20～11:40	ストレッチポール	10名	足立

今年の夏、例年より暑い！？夏を乗り切る水分補給について

気象庁が発表した最新の長期予報によると、2025年の夏の気温は、全国的に平年より高くなると予想されています。高齢になると、喉の渇きを感じなくなり、室内にいても脱水を起こしやすいといわれています。のどが渇いてからでは手遅れなことも！？

○最低1日1.2L、できれば2L以上は飲みましょう。
コップ6～8杯分程度、一度に飲まずこまめに飲むようにしましょう。

○タイミングを決めて習慣にしよう！
起床後、食事の時、運動前中後、お風呂の前後、寝る前がオススメ！

○何を飲むかも大切！ただ飲めばいいでは逆効果なものも！？
利尿作用のあるアルコール、カフェインを含むコーヒーやお茶、体温を上げてしまう牛乳、「水」や「麦茶」も塩分の無い飲料を飲みすぎると逆効果になることもあります。塩を少量加えたり、経口補水液やスポーツドリンクを取り入れるようにしましょう。



営業時間
火曜定休

平日9:30～22:00(21:30まで利用)
土曜9:30～21:00(20:30まで利用)
日祝9:30～19:00(18:30まで利用)

〒573-1134
大阪府枚方市養父丘1-2-54
TEL:072-856-0111

公式HP
