

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)

→内容変更のレッスンです
→プレミアム会員専用レッスン(一般会員は1回500円で参加可能)

2025年10月～

	月							水							木							金							土							日													
	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							
10:00	おはようストレッチボール 9:35-9:50 (20)							みんな朝体操 9:35-9:50 (20)							おはようストレッチボール 9:35-9:50 (20)							新入会者限定レッスン 9:50-10:20 (児玉) 予約							子ども本科コース							子ども本科コース													
10:30	週はじめの水中歩行 10:00-10:30 (足立) 使用コース 6・7							朝から元気に水中歩行 10:00-10:30 (山根) 使用コース 6・7							これから水泳を始める方へ							MEGADANZ 10:00-10:45 予約 (SAORI) (25)							初中級エアロ 10:00-10:45 (YU-HI) (25)							サンデーヨガ 10:30-11:15 (河野) (28)													
11:00	簡単エアロ 10:00-10:45 予約 (振角) (25)							おはようヨガ 10:00-10:45 10:00-10:40 (小島) チェアエクササイズ							コアラ&ストレッチ 11:10-11:35 (富江)							水中歩行&アクアバレー 10:30-11:00 (西小城) 使用コース 6・7							子ども本科コース							子ども本科コース													
11:30	背骨コンディショニング 11:00-11:45 (柴田) (28)							ZUMBA 11:00-11:45 予約 (西部) (25)							ストレッチヨガ 11:00-11:45 予約 (河野) (28)							簡単ボディシェイプ&ストレッチ 11:00-11:45 (SAORI) (28)							【プレミアム】進むぞ! フィンスイム 11:00-11:45 (新居)							FIGHTDO 11:00-11:45 (YU-HI) (25)													
12:00	楽しくバタフライ 12:30-13:00 (藤井) 初級							ダンスエアロ 12:00-12:45 (花房) (25)							らくらくエアロ 12:00-12:45 予約 (神田) (25)							ZUMBA GOLD 12:00-12:45 予約 (古田) (25)							ちょっと真面目な水中運動 12:20-12:50 (小島) 使用コース 6・7							ピラティス 12:00-12:45 (清水) (28)							ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)						
12:30	背泳ぎの秘訣教えます 13:10-13:50 (山根) 中級							美しいクロー 13:00-13:30 (山根) 初級							みんな大好きバタフライとちょっと平泳ぎ 13:10-13:50 (新居) 中級							ダイナミックバタフライ 13:20-14:00 (中西悠子) 中級							びっくりする!?バタフライ 13:00-13:30 (山根) 中級							水中運動 13:00-13:30 (大長)							らくらくエアロ 12:50-13:35 (西下) (25)						
13:00	アクアピクス 14:00-14:40 (藤本)							ヨガ 14:00-14:45 (木野) (28)							水中運動 14:00-14:30 (藤井)							アクア ZUMBA 14:10-14:55 (サチコ)							飛び込み練習 13:30~13:40							健美操 13:00-13:45 (清水) (25)							めちやくちゃ丁寧な中級 12:10-12:50 (児玉) 中級						
13:30	フラダンス 15:00-15:45 (金山) (24)							背骨コンディショニング 15:00-15:45 (松浦) (28)							身体ほぐし 15:00-15:40 (富江) (20)							KAZE prep 15:05-15:50 (サチコ) (25)							子ども本科コース							子ども本科コース													
14:00	子ども本科コース							子ども本科コース							ジュニアダンス教室							ジュニアダンス教室							子ども本科コース							子ども本科コース													
14:30	ジュニアダンス教室							体育教室							ジュニアダンス教室							体育教室							ジュニアダンス教室							ジュニアダンス教室													
15:00	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース													
15:30	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
16:00	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
16:30	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
17:00	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
17:30	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
18:00	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
18:30	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
19:00	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
19:30	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
20:00	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
20:30	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
21:00	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						
21:30	育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース							育成コース						

<スイムレッスン距離の目安>
 初級コース・・・200m~400m
 中級コース・・・300m~600m
 上級コース・・・500m~1,000m
<スイムレッスン内容>
 テ・・・テクニク練習中心
 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段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。
- ・レッスンは**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！エアロピ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ピクスのクラスです。
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の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、心身のリラック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、心身のリラック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す。
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ックスさせていきます。
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サーロースになります。
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 DOO	★★★	★★★	音に合わせてパンチやキックをしていくクラスです。
MISC DANCE	★★	★★	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	●	●	●	●	●	●
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	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	
水慣れ水泳	これからプールを始める方への水慣れのコースです。
初心水泳教室	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>	
楽しくバタフライ	バタフライをこれから始める人にむけたレッスンです。
チャレンジ平泳ぎ	平泳ぎの基礎から行う初級クラスです。
美しいクロール	美しく優雅なクロールを目指して練習しましょう。
基礎からバタフライ	バタフライ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フンポイントレッスンを行います！
すいすいクロール	クロールのフ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。
キレイなクロール	クロールのフンポイント練習でキレイに泳ぎましょう。
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>	
背泳ぎの秘訣教えます	背泳ぎのフンポイントレッスンです
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。
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！？バタフライ	今までの常識を覆す！？びっくりするバタフライ練習。
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。
ちょっと人気！30分のはちやめちやワーク	30分間泳げるだけ泳ぐレッスンです。
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。
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。
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	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。
<プレミアム会員専用レッスン> 一般会員も有料(1回500円)で参加可能	
動画で確認！泳法レッスン	レッスン中に動画を撮影し動きを見ながら泳ぎます
機能改善ストレッチ	身体の不調に合わせてストレッチのサポートを行います
足腰強化体操	膝関節や股関節の為に簡単なトレーニングを行います
進むぜ！フィンスイム	足ヒレを付けて泳ぎます

公式HPはコチラから！

施設詳細や、キャンペーン内容なども確認する事ができます。下記の「すまっぼん」の使い方がわからない方はとりあえずこっちをチェックしよう！

最新情報はコチラから！

お知らせ、営業カレンダー、レッスントイムテーブル、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。



LESSON TIME TABLE

2025年10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	11:20~12:05	ルーシーダットン	12名	振角IR
	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
金曜日	20:10~20:30	おやすみストレッチ	10名	大長
	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
土曜日	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
	20:10~20:30	ストレッチポール	10名	富江
日曜日	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

2025.10 グランプレミアム会員 始動！！

様々なオプションを全て利用できるスペシャルな会員が誕生しました。毎月1万円分以上の特典が受けられて月会費19,800円！

- 特典1 水素水サーバー飲み放題 (通常1,100円)
 - 特典2 サプリメントサーバー飲み放題 (通常3,300円)
 - 特典3 鍵付き個人ロッカー利用可能 (通常990円)
 - 特典4 パーソナルレッスン毎月1回/30分利用可能 (通常3,300円)
 - 特典5 ビジター同伴チケット毎月1枚プレゼント (2,000円相当)
 - 特典6 プレミアム会員専用レッスンが受けられる
- プレミアム会員専用レッスンは今後拡大予定です。
「こういうレッスンが欲しい！」などリクエスト募集中です。
10月からのプログラムの詳細は館内のポスターを御覧ください。

【スタジオプログラム定員変更について】

10月より下記の通り、スタジオプログラムの定員を変更します。
コンディショニング系 (ヨガ、ピラティス、ストレッチ系) 26名 → 28名
ダンス・エアロ系 23名 → 25名 **フラダンス系 23名 → 24名**



営業時間 平日9:30~22:00(21:30まで利用)
火曜定休 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