

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)

【プレミアム】 → 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)
 NEW → 今回から新しくスタートしたプログラムです。

内容変更 → 内容変更のレッスンです
 時間変更 → 時間が変更になったプログラムです。

2026年4~6月

	月 (アクティブシニアデー)							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	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	
10:00	おはようストレッチポール 9:35-9:50			小学校水泳	みんなで朝体操 9:35-9:50		おはようストレッチポール 9:35-9:50			おはようストレッチポール 9:35-9:50			小学校水泳		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) ~10:35 アクアパレー	簡単エアロ 10:00-10:45 予約 (振角)		朝から元気に水中歩行 10:15-10:45 (生山) ~10:50 アクアパレー	おはようヨガ 10:00-10:45 予約 (上田)	チェアエクササイズ 10:00-10:40 (小島)		ハワイアンフラ 10:00-10:45 (藤本)	からだほぐし 10:10-10:30 (富江)	朝から元気に水中歩行 10:15-10:45 (西小城) ~10:50 アクアパレー	MEGADANZ 10:00-10:45 予約 (SAORI)		子ども本科コース		初中級エアロ 10:00-10:45 (YU-Hi)			子ども本科コース		サンデーヨガ 10:30-11:15 (河野)	ストレッチポール 11:20-11:40 (定立)	
11:00	コバース!	背骨コンディショニング 11:00-11:45 (柴田)	ルーシーダットン 10:45-11:15 (振角) 11:20-12:05 (振角)	コバース!	ZUMBA 11:00-11:45 予約 (西部)	ストレッチポール 11:20-11:40 (富江)		コアトレ&ストレッチ 11:10-11:35 (富江)		コバース!	FIGHT DO 11:00-11:45 (SAORI)	ストレッチボール 11:20-11:40 (富江)	【プレミアム】進むぜ! フィンスイム 11:00-11:45 (新居)		FIGHT DO 11:00-11:45 (YU-Hi)	ボールコンディショニング 11:20-12:00 (小島)		子ども本科コース 最大4コース使用				
12:00	真っ直ぐ進む背泳ぎ 12:30-13:00 (藤井) 初級	UBOUND 12:00-12:40 (富江)	様々なジャンルの音楽に合わせて身体を動かします	アクアピクス 12:00-12:45 (西部)	ダンスエアロ 12:00-12:45 (花房)	【プレミアム】機能改善ストレッチ 12:05-12:50 (小島)		らくらくエアロ 12:00-12:45 予約 (神田)		50分みっちり週替り泳法レッスン 12:10-13:00 (KAWASE) 中上級		マスターズスイムテクニック向上 12:00-12:50 (中西悠子) 上級		ZUMBA GOLD 12:00-12:45 予約 (古田)	ちょっと真面目な水中運動 12:20-12:50 (小島)	ピラティス 12:00-12:45 (清水)		めちゃくちゃ丁寧な中級 12:10-12:50 (新居) 中級		ステップ 11:45-12:30 (西下)		
13:00	ぐるんぐるんクロー 13:10-13:50 (生山) 中級	らくらくエアロ 13:00-13:45 (藤本)	SALSATION® Demo Lesson 13:00-13:45 (西部)	ブンブンパタフライ 13:00-13:30 (生山) 初級	ピラティス 13:00-13:45 (上田)		力強い背泳ぎ 13:10-13:50 (新居) 中級		KaQiLa 13:00-13:45 (神田)		水中運動 14:00-14:30 (藤井) ~14:35 アクアパレー		ダイナミックパタフライ 13:00-13:40 (中西悠子) 中級		ポジティブヨガ 13:00-13:45 予約 (古田)	キックで進む平泳ぎ 13:00-13:30 (生山) 中級 飛び込み練習 13:30~13:40	健美操 13:00-13:45 (清水)		水中運動 13:00-13:30 (大長) ~13:35 アクアパレー		らくらくエアロ 12:50-13:35 (西下)	
14:00	アクアピクス 14:00-14:40 (藤本)	ヨガ 14:00-14:45 (木野)	CHOREOLOGY by SALSATION 14:00-14:45 (西部)	レベルアップ! 4泳法週替わり 13:45-14:25 (小島) 中級	UBOUND 14:00-14:40 (富江)		水中運動 14:00-14:30 (藤井) ~14:35 アクアパレー		コリオMIX 14:00-14:45 (麻美)		水中運動 14:00-14:30 (藤井) ~14:35 アクアパレー		アクアZUMBA 14:00-14:45 (サチコ)		懐×OMIX 14:00-14:45 (KIKO)	初めてヨガ 14:00-14:30 (古田) 定員増加!						
15:00		フラダンス 15:00-15:45 (金山)	音楽と振付(コレオ)を楽しみながら踊るクラス	背骨コンディショニング 15:00-15:45 (松浦)			肩が楽なクロー 14:40-15:10 (小島) 初級		身体ほぐし 15:00-15:40 (富江)						姿勢改善ストレッチ 15:00-15:45 (サチコ)							
16:00																						
17:00				子ども本科コース																		
18:00				子ども本科コース																		
19:00	【プレミアム】動画で確認飛び込みマスター 19:00~19:45 (児玉)	UBOUND 19:10-19:55 (富江)	ちょっとしんどい筋トレ 19:15-19:45 (西小城)	EXTRAコース	ヴィンヤサヨガ 19:10-19:55 (上田)		初心水泳教室 19:00~19:30 (小島) 初級		リトモス 19:10-19:55 (大曾根)		チャレンジパタフライ 19:45-20:15 (生山) 初級		息継ぎ中心のクロー 20:05-20:35 (新居) 初級		UBOUND 19:10-19:55 (富江)	肩こり・腰痛体操 19:10-19:50 (小島)						
20:00	平泳ぎに挑戦しよう 20:00-20:30 (藤井) 初級	リラックスヨガ 20:10-20:55 (永岡)		はじめての背泳ぎ 20:10-20:40 (藤井) 初級	フリースタイルダンス 20:10-20:55 (Miu)	ストレッチボール 20:10-20:30 (定立)		60分のハードワーク 20:20~21:20 (新居) 上級		PUMP UP!! 20:10-20:55 (大曾根)					HIP HOP 20:10-20:55 (Makoto)	ストレッチボール 20:10-20:30 (富江)						
21:00	水泳好き集合!! マスターズ練習会 20:35-21:25 (新居) 上級			30分のはちまめワーク 20:55-21:25 (児玉) 上級		人気の曲や流行りのダンスなど様々なジャンルの曲の振り付けを練習します																

<スイムレッスン距離の目安>
 初心コース・・・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段の指定場所にお集まりください。
- ・整理券を取るために並ぶ場合は60分前より階段に並んで下さい。
- ・人気レッスンは事前予約制とさせていただきます。
- ・レッスン開始時から、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。



〒573-1134
 大阪府枚方市養父丘1-2-54 TEL:072-856-0111
 平日9:30~22:00 土曜9:30~21:00 日祝9:30~19:00

【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・アクアバレー コース＞ (30分)		
水中歩行	月/10:00～水/10:15～ 木/14:00～金/10:15～	水中ウォーキングが初めての方にもオススメです。
アクアバレー	水中歩行の後5分間	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です。
(ちょっと真面目な)水中運動	土/12:20～日/13:00～	水の特性を利用して、様々な運動を行います。歩行クラスより強度高めです！
＜ 初心者コース (15分～30分) 100m～300m ＞		
本当の初心者クラス	木曜日/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。
初心水泳教室	木曜日/19:00～	伏し浮きやポビング、キックなどの基本動作から行います。
＜ 初級コース (30分) 200m～500m ＞		
真っ直ぐ進む背泳ぎ	月曜日/12:30～	背泳ぎの初級レッスンです。気軽にご参加ください。★
平泳ぎに挑戦しよう	月曜日/20:00～	平泳ぎの基礎をメインに行う初級クラスです。★
ぶんぶんバタフライ	水曜日/13:00～	美しく優雅なバタフライを目指して練習しましょう。★
はじめての背泳ぎ	水曜日/20:10～	背泳ぎの基礎練習をメインに行う初級クラスです。★
浮かぶ！潜る！泳ぐエンジョイスイム	木曜日/11:30～	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！
肩が楽なクロール	木曜日/14:40～	肩が痛くなりにくいクロールの泳ぎ方を練習します。★
チャレンジバタフライ	木曜日/19:45～	バタフライにチャレンジしてみたい方お待ちしております。★
息継ぎ中心のクロール	金曜日/20:05～	クロールの息継ぎが苦手な方は是非ご参加下さい。★
飛び込み練習(10分間)	水/20:40～土/13:30	初心者から上級者の方までご参加いただけます！飛び込みだけの参加OK
＜ 中級コース (30分～40分) 500m～1,500m ＞		
ぐるんぐるんクロール	月曜日/13:10～	クロールのストロークをメインにドリル練習を行います。★
レベルアップ！4泳法週替り	水曜日/13:45～	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。★
力強い背泳ぎ	木曜日/13:10～	背泳ぎでぐんぐん進むためのワンポイント練習を行います。★
ダイナミックバタフライ	金曜日/13:00～	オリンピックメダリスト中西悠子が教えるバタフライです！
やさしい中級	金曜日/20:45～	やさしい中級レッスンになります。
キックで進む平泳ぎ	土曜日/13:00～	平泳ぎのキック力をつける為のドリル練習を行います。★
コーチのその日の気分で	土曜日/19:00～	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	日曜日/12:10～	中級デビューの方におすすめです。
＜ 上級コース (30分～) 1,200m以上 ＞		
水泳好き集合！マスターズ練習会	月曜日/20:35～	マスターズの大会に向けて練習していきます。
30分のはちゃめちゃワーク	水曜日/20:55～	30分間泳げるだけ泳ぐレッスンです。
50分みっちり週替り泳法レッスン	木曜日/12:10～	週替りで4泳法のドリル練習を中心に泳ぎます。
60分のハードワーク	木曜日/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きます。
マスターズスイムテクニック向上	金曜日/12:00～	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) ＞		
アクアビクス	月/14:00～水/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	金曜日/14:00～	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。

【1Fサブスタジオ プログラムのご案内】					
レッスン名	曜日/時間	レッスン内容	担当	定員	
ルーシーダットン	月曜日/11:20～12:05	独自の呼吸法とポーズを用いたタイ式ヨガ(セルフ整体)	振角IR	15名	
SALSATION® Demo Lesson	月曜日/13:00～13:45	様々なジャンルの音楽に合わせて身体を動かします	西部IR	8名	
CHOREOLOGY by SALSATION	月曜日/14:00～14:45	音楽と振付(コレオ)を楽しみながら踊るクラスです	西部IR	8名	
ちょっとしんどい筋トレ	月曜日/19:15～19:45	30分間の自重で行う筋トレレッスンです	西小城	10名	
チェアエクササイズ	水曜日/10:00～10:40	椅子に座って行うストレッチと筋トレのレッスンです	小島	12名	
からだほぐし	木曜日/10:10～10:30	ゆっくりと身体を伸ばしましょう	富江	10名	
コアトレ&ストレッチ	木曜日/11:10～11:35	体幹のトレーニングと全身のストレッチを行います	富江	10名	
ピラティス	木曜日/19:10～19:55	インナーマッスルを鍛えバランスを整えるエクササイズ	上田IR	12名	
おやすみストレッチ	木曜日/20:10～20:30	寝る前にリフレッシュしましょう	大長	10名	
簡単トランポリンエクササイズ	金曜日/12:10～12:40	UBOUNDで使用するトランポリンを使います	富江	8名	
初めてヨガ	金曜日/14:00～14:30	ヨガが初めての方でも安心して参加できます	古田IR	12名	
肩凝り・腰痛体操	金曜日/19:10～19:50	肩凝りや腰痛を改善するためのストレッチ中心のクラス	小島	10名	
ポールコンディショニング	土曜日/11:20～12:00	ストレッチポールを使った様々な運動を行います	小島	12名	
ストレッチポール	水/11:20～20:10～ 金/11:20～20:10～ 土/18:00～日/11:20～	ベーシックセブンを中心にゆったり体をほぐします	富江/ 足立/大長	10名	

Lesson Time Table 2026年4～6月

【3Fメインスタジオ 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!!	★★★★	★★★★	自体重や軽めのダンベルを負荷にしガッツリ身体を動かします！
筋トレルーレット!	★★★★	★★★★	30分程度テーマに合わせた筋トレを行います。テーマ(部位・種目)は毎週ルーレットで決定します。
初中級エアロ	☆☆☆☆	☆☆☆☆	エアロに慣れて簡単な動きが物足りない方におすすめな強度と難度が少し高めオリジナルエアロ。
身体調整系のプログラム			
リラックスヨガ	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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ストレッチ中心のヨガのクラスです。
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ています。
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
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。4週目はKaQiLaサーロスになります。
姿勢改善ストレッチ	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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。
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！
フリースタイルダンス	☆☆☆☆	☆☆☆☆	人気の曲や流行りのダンスなど、様々なジャンルの曲のフリを練習します！
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	☆☆☆☆	☆☆☆☆	【ラディカルプログラム】音に合わせてパンチやキックをしていくクラスです。
MEGAFITZ	☆☆☆☆	☆☆☆☆	【ラディカルプログラム】音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
UBOUND	☆☆☆☆	☆☆☆☆	【ラディカルプログラム】トランポリンに乗って、激しく楽しく動きます！！
＜プレミアム会員専用レッスン＞		曜日/時間	一般会員も有料(1回500円)で参加可能
動画で確認！飛び込みマスター		月曜日/19:00～	飛び込み動作を撮影し、動きを確認しながら練習を行うクラスです
機能改善ストレッチ		水曜日/12:05～	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		木曜日/13:15～	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		土曜日/11:00～	足ヒレを付けて泳ぎます。キックで進む感覚を身に付けよう

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

- 赤いマス：…やや混んでいます
- 黄色いマス：…快通にご利用いただけます
- 青いマス：…空いています

公式HPはコチラから！
 施設詳細や、キャンペーン内容などの確認は公式HPをチェック！
 営業カレンダーやレッスントータルタイムテーブルもここから確認できます。

お知らせは公式LINEの登録を！
 レッソンの代行案内や施設からののお知らせは、まきすぼ「公式LINE」から配信しています。LINEの登録お待ちしております。

