

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)

→ 内容変更のレッスンです

NEW → 今回から新しくスタートしたプログラムです。

時間変更 → 時間が変更になったプログラムです。

2026年7~9月

[illegible]

【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 >					
大きく泳ぐクロール		月曜日/12:20～	クロールのストローク中心の練習。気軽にご参加ください。		
背泳ぎの基礎練習		月曜日/20:00～	背泳ぎの基礎をメインに行う初級クラスです。		
背泳ぎ初級編		水曜日/13:00～	美しく優雅な背泳ぎを目指して練習しましょう。		
はじめてのクロール		水曜日/20:10～	クロール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！		
初級のバタフライ		木曜日/14:40～	バタフライの基礎練習を中心に泳ぎ方を練習します。		
平泳ぎのワンポイント		木曜日/19:45～	平泳ぎのドリル練習をたくさん行います。		
バタフライにチャレンジ		金曜日/20:05～	バタフライに挑戦してみたい方のご参加お待ちしております。		
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 >					
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。		
【クロール】いっぱい泳ぎます		木曜日/13:10～	クロールの練習ですが、距離を多めに泳ぎます。		
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ススメです。		
< 上級コース (30分～) 1,200m以上 >					
泳ぎこみ！サークルスイム		月曜日/13:00～	指定されたメニューでサークルを決めながら距離を泳ぎます。		
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。		
※ ★マークのレッスンは3ヶ月クールで内容を変更することがあります。その他レッスンも予告無くレッスン内容を変更することがあります。					
【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
ちょっと頑張る筋トレ		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	11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	11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	12名

Lesson Time Table

2026年7～9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负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ススメな強度と難度が少し高めのオリジナルエアロ。
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！
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！
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	☆☆★★★★	☆☆★★★★	ステ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】音に合わせながらパンチやキックをしていくクラスです。
MEGA FORTZ	☆☆★★★★	☆☆★★★★	【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/12:00～	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
夜のギア解禁	木曜日/18:45～	フィンやパドルを使用して自由に泳げます。時間内ならいつ来てもOKです。
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着けよう

	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

…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

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нта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！
レッス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。

