

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4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
10:00	週はじめての水中歩行 10:00-10:30 (足立)		簡単エアロ 10:00-10:45 (振角) ⑳	朝から元気に水中歩行 10:00-10:30 (山根)	おはようヨガ 10:00-10:45 (上田) ㉑		チェアエクササイズ 10:00~10:40 (小島)	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) ㉒		からだほくし 10:10~10:30 (富江)	MEGADANZ 10:00-10:45 (SAORI) ㉓		子ども本科コース		初中级エアロ 10:00-10:45 (YU-HI) ㉔		子ども本科コース		サンデーヨガ 10:30-11:15 (河野) ㉕														
11:00	コパイス!		背骨コンディショニング 11:00-11:45 (柴田) ㉖	ZUMBA 11:00-11:45 (西部) ㉗		ストレッチポール 11:20~11:40 (富江)		水慣れ水泳 11:10-11:25 (KAWASE) 初級	ストレッチヨガ 11:00-11:45 (河野) ㉘		コर्टレ&ストレッチ 11:10~11:35 (富江)	簡単ボディシェイプ&ストレッチ 11:00-11:45 (SAORI) ㉙		ストレッチポール 11:20~11:40 (西小城)		FIGHT DO 11:00-11:45 (YU-HI) ㉚		ボールコンディショニング 11:20~12:00 (小島)		ストレッチポール 11:20~11:40 (足立)														
12:00	UBOUND 12:00-12:40 (富江) ㉛		アクアピクス 12:00-12:45 (西部)	ダンスエアロ 12:00-12:45 (花房) ㉜		アクアピクス 12:00-12:45 (西部)		らくらくエアロ 12:00-12:45 (神田) ㉝		ZUMBA GOLD 12:00-12:45 (古田) ㉞		マスターズスイムテクニック向上 12:20-13:10 (中西悠子) 上級		ピラティス 12:00-12:45 (清水) ㉟		ピラティス 12:00-12:45 (清水) ㊱		ステップ 11:45-12:30 (西下) ㊲		めちゃくちゃ丁寧な中級 12:10-12:50 (児玉) 中級														
13:00	初めてバタフライ 12:30-13:00 (藤井) 初級		らくらくエアロ 13:00-13:45 (藤本) ㉚	美しいクロール 13:00-13:30 (山根) 初級		ピラティス 13:00-13:45 (上田) ㉛		個人メドレー練習会 12:10-13:00 (KAWASE) 上級		KaQiLa 13:00-13:45 (神田) ㉜		ダイナミックバタフライ 13:20-14:00 (中西悠子) 中級		ポジティブヨガ 13:00-13:45 (古田) ㉝		健康操 13:00-13:45 (清水) ㉞		水中運動 13:00-13:30 (大長)		らくらくエアロ 12:45-13:30 (西下) ㉞														
14:00	アクアピクス 14:00-14:40 (藤本)		ヨガ 14:00-14:45 (木野) ㉞	レベルアップ! 4泳法交替わり 13:45-14:25 (小島) 中級		UBOUND 14:00-14:40 (富江) ㉟		水中運動 14:00-14:30 (藤井)		コリオMIX 14:00-14:45 (麻美) ㊱		アクアZUMBA 14:10-14:55 (サチコ)		懐メロMIX 14:00-14:45 (KIKO) ㊲		リフレッシュヨガ 14:10-14:55 (神田) ㊳		リフレッシュヨガ 14:10-14:55 (神田) ㊴		KaQiLa 14:00-14:45 (神田) ㊵														
15:00	フラダンス 15:00-15:45 (金山) ㊶		背骨コンディショニング 15:00-15:45 (柴田) ㊷		背骨コンディショニング 15:00-15:45 (柴田) ㊸		身体ほくし 15:00-15:40 (富江) ㊹		水中運動 14:40-15:10 (小島) 初級		ジュニアダンス教室		KAZE prep 15:05-15:50 (サチコ) ㊺		リトモス 15:10-15:55 (大曾根) ㊻		リトモス 15:10-15:55 (大曾根) ㊼		ジャズ&ファンク 15:00-15:45 (KIKO) ㊽		毎月最終週は カキラサーロスは なりません。													
16:00	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		体育教室		子ども本科コース		体育教室		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		体育教室													
17:00	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		体育教室		子ども本科コース		体育教室		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		体育教室													
18:00	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		体育教室		子ども本科コース		体育教室		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		体育教室													
19:00	育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)	育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)		育成コース 19:15~19:45 (児玉)														
20:00	すいすいクロール 20:00-20:30 (児玉) 初級		リラックスヨガ 20:10-20:55 (永岡) ㉞	バタフライを始めよう 20:10-20:40 (山根) 初級		シェイプエアロ 20:10-20:55 (振角) ㉟		上を向いて泳ごう 19:45-20:15 (新居) 初級		リトモス 19:10-19:55 (大曾根) ㊱		PUMP UP!! 20:10-20:55 (大曾根) ㊲		めちゃくちゃキレイな平泳ぎ 20:05-20:35 (新居) 初級		HIP HOP 20:10-20:55 (Makoto) ㊳		肩こり・腰痛体操 19:10~19:50 (小島)		コーチの その日の気分で 19:00-19:40 (藤井) 中級		筋トレ ダイエツ!! 18:30-19:15 (小島) ㊴												
21:00	水泳好き集合!! マスターズ練習会 20:35-21:25 (新居) 上級		飛ばしめっちゃワーク 20:40~20:50 (新居) 中級		ちょっと人気! 30分のはちめっちゃワーク 20:55-21:25 (新居) 中級		60分のハードワーク 20:20~21:20 (山根) 上級		やさしい中級 20:45-21:25 (山根) 中級		ストレッチポール 20:10~20:30 (富江)		ストレッチポール 20:10~20:30 (富江)		ストレッチポール 20:10~20:30 (富江)		ストレッチポール 20:10~20:30 (富江)		ストレッチポール 20:10~20:30 (富江)		ストレッチポール 20:10~20:30 (富江)													

<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>
 ド・テクニク練習中心
 テ・ドリル練習中心
 距・距離を泳ぎます
 織・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、休講とすることがあります。
 - ・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。



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

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
筋トレダイエット!!	★★★★	★★★★	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ります。
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めのオリジナルエアロです。
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。毎月最終日はKaQiLaサーロースになります。
KAZE prep	★★	★★	きれいな筋線、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！
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	★★★	★★★	音に合わせてパンチやキックをしていくクラスです。
MISCORANZ	★★	★★	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	
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>	
初めてバタフライ	バタフライの基礎から行います！
すいすいクロール	クロールの入門から行います。
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。
バタフライを始めよう！	バタフライの基礎から行います。
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！
すいすい背泳ぎ	背泳ぎ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>	
ブレない背泳ぎ	背泳ぎのワ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。
ちょっと人気！30分のはちまめワーク	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。

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4月~
MAKINO Sports Club

<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
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

まきすぽコーチ陣 4月からの人事異動とコーチ紹介

まきすぽ卒業コーチ 3名



田原ヘッドコーチ
香里校へ転勤



芳賀コーチ
香里校へ転勤



内村コーチ
勤続5年半！ついに卒業

新しくまきすぽで働くコーチ 4名



藤井支配人
兼ヘッドコーチ



山根コーチ
育成コース担当



新谷コーチ
枚方校より転勤



新居コーチ
バイトから社員へ