

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)

のレッスンの内容・担当変更の箇所になっております

2025年1月～

	月							水							木							金							土							日																			
	プール			3F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	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6
	おはようストレッチボール 9:35-9:50 (20)							みんなで朝体操 9:35-9:50 (20)							おはようストレッチボール 9:35-9:50 (20)							MEGADANZ 10:00-10:45 (SAORI) (23)							子ども本科コース 10:00-10:45 (YU-HI) (23)																										
10:00	週はじめての水中歩行 10:00-10:30 (足立)							朝から元気に水中歩行 10:00-10:30 (芳賀)							これから水泳を始める方へ							水中歩行&アクアバレー 10:30-11:00 (西小城)							子ども本科コース 最大4コース使用							サンデーヨガ 10:30-11:15 (河野) (26)																			
10:30	簡単エアロ 10:00-10:45 (振角) (23)							おはようヨガ 10:00-10:45 (上田) (26)							ストレッチヨガ 11:00-11:45 (河野) (26)							ZUMBA GOLD 12:00-12:45 (古田) (23)							初級エアロ 10:00-10:45 (YU-HI) (23)																										
11:00	コバヒース!							コバヒース!							ストレッチポール 11:20-11:40 (富江)							簡単ボディシェイプ & ストレッチ 11:00-11:45 (SAORI) (26)							FIGHT DO 11:00-11:45 (YU-HI) (23)							ストレッチポール 11:20-11:40 (足立)																			
12:00	UBOUND 12:00-12:40 (富江) (20)							アクアピクス 12:00-12:45 (西部)							ダンスエアロ 12:00-12:45 (花房) (23)							ZUMBA GOLD 12:00-12:45 (古田) (23)							ピラティス 12:00-12:45 (清水) (26)							ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)																			
12:30	初めて背泳ぎ 12:30-13:00 (小島) 初級							華麗なる平泳ぎ 13:00-13:30 (芳賀) 初級							個人メドレー練習会 12:10-13:00 (KAWASE) 上級							マスターズ スイムテクニク向上 12:20-13:10 (中西悠子) 上級							ちょっと真面目な水中運動 12:10-12:40 (小島)							めちゃくちゃ丁寧な中級 12:10-12:50 (児玉) 中級																			
13:00	これから始める40分レッスン 13:10-13:50 (芳賀) 中級							レベルアップ! 4泳法週替わり 13:45-14:25 (小島) 中級							みんな大好きバタフライとちよつとクロール 13:10-13:50 (田原) 初級							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! クロール 13:00-13:30 (芳賀) 中級							水中運動 13:00-13:30 (大長)																			
14:00	アクアピクス 14:00-14:40 (藤本)							ヨガ 14:00-14:45 (木野) (26)							水中運動 14:00-14:30 (大長)							アクア ZUMBA 14:10-14:55 (サチコ)							飛び込み練習 13:30-13:40							健康操 13:00-13:45 (清水) (23)																			
15:00	フラダンス 15:00-15:45 (金山) (23)							背骨コンディショニング 15:00-15:45 (柴田) (26)							身体ほぐし 15:00-15:40 (富江) (20)							KAZE prep 15:05-15:50 (サチコ) (23)							リフレッシュヨガ 14:10-14:55 (神田) (26)							リトモス 15:00-15:45 (大曾根) (23)																			
16:00	子ども本科コース							子ども本科コース							子ども本科コース							子ども本科コース							子ども本科コース							子ども本科コース																			
17:00	ジュニアダンス教室							ジュニアダンス教室							ジュニアダンス教室							ジュニアダンス教室							ジュニアダンス教室							ジュニアダンス教室																			
18:00	育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)																			
19:00	育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)																			
19:30	育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)																			
20:00	育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)																			
20:30	育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)																			
21:00	育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)							育成コース (20:15まで)																			

**<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
<b>ストレス発散&amp;シェイプアップなプログラム</b>			
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。
<b>カラダ調整のプログラム</b>			
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連絡ください。
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ローラスになります。
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。
<b>ダンス&amp;リズムプログラム</b>			
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。
FIGHT DAY	★★★★	★★★★	音に合わせてパンチやキックをしていくクラスです。
MEGADANCE	★★	★★	音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
LAOUNG	★★	★★	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 ■…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
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

## 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>	
初めて背泳ぎ	背泳ぎの基礎から行います！キックもやりますよ~
進むようになる平泳ぎ	平泳ぎの入門から行います。
華麗なる平泳ぎ	美しく優雅な平泳ぎを目指して練習しましょう。
クロール基礎をたき込みます！	クロール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！
みんな大好きバタフライ & ちょっとクロール	バタフライ中心の40分入門レッスンです！
バタフライを始めよう！	バタフライ初心者のためのレッスンです。
楽に泳げるようになる背泳ぎ	背泳ぎのワンポイント練習で楽に泳ぎましょう。
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>	
これから始める40分レッスン	これから中級レッスンに挑戦したい方へ40分間に慣れるレッスンです。
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分のはちまちゃワーク	30分間泳げるだけ泳ぐレッスンです。
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！？びっくりするクロール練習。
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をします。

### まきすぽの最新情報は すまっぽん から！



施設からのお知らせ、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はこちらから

← ほぼ毎日更新  
スタッフの裏側ものぞけちゃうかも？ぜひフォローして下さい

MAKINOSPORTSCLUB

# LESSON TIME TABLE

2025年1月~



## <サブスタジオレッスン案内>

曜日	時間	内容	担当
月曜日	13:05~13:25	ストレッチポール	大長C
	19:20~19:50	週替わり筋トレ	週替わり
水曜日	10:00~10:40	チェアエクササイズ	小島C
	11:20~11:40	ストレッチポール	富江C
	20:10~20:30	ストレッチポール	足立C
木曜日	10:10~10:30	からだほぐし	富江C
	11:10~11:35	コアトレ&ストレッチ	富江C
	19:10~19:55	ピラティス	上田IR
金曜日	20:10~20:30	ストレッチポール	大長C
	11:20~11:40	ストレッチポール	西小城C
	12:10~12:40	簡単トランポリンエクササイズ	富江C
土曜日	14:00~14:30	はじめてヨガ	古田IR
	19:10~19:50	肩こり・腰痛体操	小島C
	11:20~12:00	ポールコンディショニング	小島C
日曜日	18:00~18:20	ストレッチポール	大長C
	11:20~11:40	ストレッチポール	足立C

## 新年の運試しおみくじ&絵馬を書こう

おかげさまで15周年を迎えた牧野スポーツクラブ。様々なイベントを実施し、たくさんご参加いただきありがとうございました。2025年には「おみくじ」と「絵馬」をご用意しています。おみくじは、まきスポのオリジナル。スタッフ皆で考えた面白いおみくじをご用意していますのでぜひお楽しみ下さいね。

2025年も目標を持って、たくさん体を動かしましょう！

## もうすぐ1000人！？牧野スポーツクラブのYoutubeチャンネル



15周年を機に再始動した「牧すぽチャンネル」現在は主にプールのコーチ陣の対決動画や泳ぎ方のワンポイントアドバイス、コーチたちの日常などを動画にしています。動画へのコメント、リクエストなどどんどんお寄せください！チャンネル登録もお忘れなく！！