

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

2024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															
	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
10:00	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)										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)		簡単エアロ 10:00-10:45 (振角) (23)					朝から元気に水中歩行 10:00-10:30 (芳賀)		おはようヨガ 10:00-10:45 (上田) (26)		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) (23)		MEGADANZ 10:00-10:45 (SAORI) (23)			MEGADANZ 10:00-10:45 (SAORI) (23)			子ども本科コース			サンデーヨガ 10:30-11:15 (河野) (26)															
11:00	コペービス！		背骨コンディショニング 11:00-11:45 (柴田) (26)					コペービス！		ZUMBA 11:00-11:45 (西部) (23)		ストレッチボール 11:20~11:40 (富江)			ストレッチヨガ 11:00-11:45 (河野) (26)		簡単ボディシェイプ&ストレッチ 11:00-11:45 (SAORI) (26)			ストレッチボール 11:20~11:40 (西小城)			FIGHT DO 11:00-11:45 (SAORI) (23)			子ども本科コース 最大4コース使用			ストレッチボール 11:20~11:40 (足立)												
12:00	初めて平泳ぎ 12:30-13:00 (小島) 初級		UBOUND 12:00-12:40 (富江) (20)					アクアビクス 12:00-12:45 (西部)		ダンスエアロ 12:00-12:45 (花房) (23)		水慣れ水泳 11:10-11:25 (KAWASE) 初級			らくらくエアロ 12:00-12:45 (小松) (23)		ZUMBA GOLD 12:00-12:45 (古田) (23)			ストレッチボール 12:10~12:40 (富江)			ちよつと真面目な水中運動 12:10-12:40 (小島)			ピラティス 12:00-12:45 (清水) (26)		ステップ 11:45-12:30 (西下) (20)													
13:00	これから始める40分レッスン 13:10-13:50 (芳賀) 中級		らくらくエアロ 13:00-13:45 (藤本) (23)		ストレッチボール 13:05~13:25 (大長)			上を向いて泳ごう 13:00-13:30 (芳賀) 初級		ピラティス 13:00-13:45 (上田) (26)		浮かぶ！ 渡る！ 泳ぐ！ エンジョイスイム 11:30-12:00 (KAWASE) 初・中級			ボディコンディショニング 13:00-13:45 (小松) (26)		ポジティブヨガ 13:00-13:45 (古田) (26)			美しい平泳ぎ 13:00-13:30 (芳賀) 中級			健美操 13:00-13:45 (清水) (23)		水中運動 13:00-13:30 (大長)			らくらくエアロ 12:45-13:30 (西下) (23)													
14:00	アクアビクス 14:00-14:40 (藤本)		ヨガ 14:00-14:45 (木野) (26)					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) (20)		水中運動 14:00-14:30 (大長)			コアオミックス 14:00-14:45 (麻美) (23)		アークア ZUMBA 14:15-15:00 (サチコ)			懐×OMIX 14:00-14:45 (KIKO) (23)			初めてヨガ 14:00~14:30 (古田)			らくらくエアロ 14:00-14:45 (小松) (23)		KaQiLa 14:00-14:45 (神田) (26)													
15:00	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																	
16:00	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																	
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	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																	
19:00	新入会者限定 プールレッスン 19:15~19:45 (要予約)		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)			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)		UBOUND 19:10-19:55 (富江) (20)		週替わり 筋トレ 19:20~19:50			育成コース (20:15まで)		ヴィンヤサヨガ 19:10-19:55 (上田) (26)		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	すいすい背泳ぎ 20:00-20:30 (児玉) 初級		リラックスヨガ 20:10-20:55 (永岡) (26)					クロールの基礎を叩き込みます 20:10-20:40 (内村) 初級		NEW シェイプエアロ 20:10-20:55 (振角) (23)		ストレッチボール 20:10~20:30			ゆったり平泳ぎ 19:40-20:10 (新居) 初級		ストレッチボール 20:05-20:35 (内村) 初級			ストレッチボール 20:10-20:30 (20)			肩こり・腰痛体操 19:10~19:50 (小島)			筋トレ ダイエット！！ 18:30-19:15 (小島) (23)		コーチの その日の気分で 19:00-19:40 (田原) 中級													
21:00	水泳好き集合！！ マスターズ練習会 20:35-21:25 (芳賀) 上級					ちょっと人気！ 30分のはちゅめちゅワーク 20:55-21:25 (田原) 中級			ストレッチボール 20:40~20:50		IPOP断片して 楽しく汗をかきましょう		60分のハードワーク 20:20~21:20 (芳賀) 上級			PUMP UP! 20:10-20:55 (大曾根) (23)			甘い中級 20:45-21:25 (芳賀) 中級			HIP HOP 20:40-21:25 (Makoto) (23)																			

<スイムレッスントータル距離>
 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
 織・・・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級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。



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。
ステップサーキット	★★	★★★	ステップ台を使用し、サーキット形式で行うクラスです。(タオルをご持参下さい。)
ステップ	★★	★★	ステップ台を使用し、音楽のリズムに合わせて昇降運動を行うクラスです。
PUMP UP!!	★★★	★★★	自体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!!	★★★	★★★	前回に引き続き、ちょっときつめの筋トレのレッスンです。
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。
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、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
ボディコンディショニング	★	★	足の血行を促進し、凝りやむくみ、身体のたるさを改善します。(タオルをご持参ください)
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、セルフで身体を調整していきます。※圧迫骨折の方又は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。
みんなで朝体操	★	★	簡単に少人数が楽しめるような体操です！元気にラジオ体操を行います！
おはようストレッチボール	★	★	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。
ストレッチボール	★	★	リラックスしながら行うストレッチボールのレッスンです。

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×OMIX	★	★★	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 DO	★★★	★★★	音に合わせてパンチやキックをしていくクラスです。
MEGADANZ	★★	★★	音楽に合わせてリズムよく踊るクラスです。
BOUNCE	★★	★★	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>	
初めて平泳ぎ	平泳ぎの基礎から行います！
すいすい背泳ぎ	背泳ぎの入門レッスンです。
上を向いて泳ごう	背泳ぎの入門レッスンです。
クロール基礎をたたき込みます！	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！
40分みっちり バタフライ&クロール	バタフライとクロールの入門レッスンです！
ゆったり平泳ぎ	平泳ぎの入門から行います。
しなやかバタフライ	綺麗に泳ぐバタフライを目指します。
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分のはちまめチャワーク	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！
甘い中級	甘めの中級レッスンになります。
美しい平泳ぎ	長距離を泳ぐときに大きなストロークを獲得できるようにレッスンを進めていきます。
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。

Instagramのフォローもお願いします！

毎日様々な写真や動画を頑張って投稿しています！是非、フォローお願いします！ ⇒

InstagramのアプリからQRコードを読み取ってください！




MAKINOSPORTSCLUB

公式LINEの追加もお願いします！

レッスンの代行案内や施設のご案内などを配信します！是非、友達追加お願いします！ ⇒

LINEのアプリからQRコードを読み取ってください！



LESSON TIME TABLE

2024年4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
	20:10~20:30	ストレッチポール	大長C
金曜日	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
	14:00~14:30	はじめてヨガ	古田IR
土曜日	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

新入会限定 プールレッスンのご紹介

月曜日19:15~19:45 新入会者限定プールレッスン

このレッスンは入会して6カ月以内の方限定で要予約制になります。フロントにて前日までにご予約をお願い致します。(何回でも受講OK) プールレッスンをまだ受講したことがない方！レッスンに入るのが不安な方！泳げるようになりたい方！是非、ご参加ください！！

パーソナルトレーニング&ストレッチ、スイミングプライベートレッスン

こんなお悩みありませんか??皆様のお悩みコーチが引き受けます!

○トレーニング

- ・頑張っているのに効果がない
- ・やり方が正しいのかわからない
- ・1人だとモチベーションが続かない

○スイミング

- ・自分の泳ぎを確認してみたい
- ・自分に合った練習やアドバイスが欲しい
- ・息継ぎが上手くできないので教えて欲しい
- ・楽に長く泳げるようになりたい

○ストレッチ

- ・膝、肩などが痛いけど何をすれば...
- ・身体が硬くて誰かにほぐして貰いたい
- ・水泳やゴルフの為に柔軟性が欲しい

ご希望に合わせてマンツーマンで指導します。1回30分/3,300円(要予約) 詳しくは館内POPをご覧ください。