


	月		火		水		木		金		土		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
	レディースモーニング会員・アクティブケア会員 9:30 チェックイン											全会員 9:30 チェックイン	
9:30			30		30		30				30		
10:00	00		フリー スイミング	00	フリー スイミング	00	フリー スイミング			ジュニア スクール	30	フリー スイミング	
10:30	ジュニア スクール	30	30	かんたん シェイプ アップ	30	30	ジュニア スクール	30	30	ジュニア スクール	30	30	
11:00	15	AERO	30	00	水中 ウォーキング	00	ジュニア スクール	00	30	ジュニア スクール	00	30	
11:30	30	20	15	ジュニア スクール	15	15	15	20	30	30	15	30	
12:00	泳法 レッス ン	泳法 レッス ン	泳法 レッス ン	15	15	15	10	30	30	30	15	30	
12:30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
13:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
13:30	レディースモーニング会員・アクティブケア会員 13:40 チェックアウト											全会員 13:40 チェックアウト	
ジュニアスクール13:30～19:30													
19:00	ナイトスイム会員 19:00 チェックイン												
19:30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
20:00	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
20:30	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
21:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
21:30	ナイトスイム会員 21:30 チェックアウト												

	日	
	プール	スタジオ
	全会員 14:00 チェックイン	
14:00	00	
14:30		
15:00	フリー スイミング	
15:30		
16:00	00	
16:30	全会員 16:30 チェックアウト	
17:00		

 このプログラムはアクティブケア会員様のみご参加頂けます。

- 注意事項**
- モーニング会員・アクティブケア会員は女性限定となります。
 - 土曜日の午前中と日曜日は全会員様ご利用頂けます。
 - 月曜日と金曜日の5階の更衣室は12時からご利用頂けます。
*短期教室期間中は除きます
 - レッスン内容等詳細は裏面をご覧ください。



プログラムご案内

プールプログラム



新プログラムです！是非ご参加下さい！



「アクティブケア会員」専用プログラム！

POOL PROGRAM

プログラム名	時間	距離・強度（目安）	内 容
初心・初級レッスン	45分	300m~500m	クロール・背泳ぎをらくらくマスター♪平泳ぎ・バタフライのキックも練習します。初心者大歓迎
中級レッスン	60分	600m~800m	平泳ぎ・バタフライのマスターと、クロール・背泳ぎのレベルアップをめざします
上級レッスン	60分	900m以上	4つの種目をスイスイ泳げるフォームと体カアップが目標です
泳法レッスン	60分	400m~600m	4つの種目の泳ぎ方をじっくり練習します。初級・中級の方にオススメ
スイムレッスン	60分	800m以上	スイスイ泳げるフォーム練習と体カアップが目標です。中級・上級の方大歓迎♪
ショートレッスン	30分	★ ★ ☆ ☆ ☆	泳ぎのポイントを絞って1つ1つレベルアップを目指します。初心者の方も参加OK
マスターズ	60分	1500m以上	マスターズ大会出場を目標に本格的な競泳トレーニングを行います
アクアビクス	30分	★ ★ ★ ★ ☆	水中でのエアロビクス。有酸素運動で効果的にシェイプアップ
バレーボール	15分	★ ☆ ☆ ☆ ☆	みんなで輪になり楽しくビーチボールラリーを行います。目指せ100回！！
ヌードルレッスン	15分	★ ☆ ☆ ☆ ☆	スポンジ状のボールを使用しストレッチ&リラクゼーション
水中ウォーキング	30分	★ ★ ★ ☆ ☆	水の特性を活かし足腰に負担をかけずに有酸素運動を行います
おためしブレインウォーキング	30分	★ ★ ★ ☆ ☆	水中ウォーキングに簡単な脳トレをプラスしたプログラムで体も脳もリフレッシュ
ブレインウォーキング	45分	★ ★ ★ ☆ ☆	脳が若返る！！マックススポーツ独自の画期的なアンチエイジングプログラム
フリースイミング			ご自分のペースで自由に遊泳やウォーキングをして頂けます



STUDIO PROGRAM

スタジオプログラム

プログラム名	時間	距離・強度	内 容
AERO	50分	★ ★ ★ ★ ☆	ダンス形式の有酸素運動。音楽に乗せて楽しくシェイプアップ
肩こり腰痛ケア	50分	★ ★ ☆ ☆ ☆	肩こり・腰痛の解消を目的としたヘルスケアプログラム
かんたんシェイプアップ	30分	★ ★ ☆ ☆ ☆	健康的にシェイプアップし、体脂肪の燃焼を目的としたプログラム
パワーヨガ	50分	★ ★ ★ ☆ ☆	ポーズからポーズにつながっていくヨガスタイル。脂肪燃焼や美肌効果もあります



OUTDOORPROGRAM

アウトドアプログラム

※限定20名。雨天時は休講となります（小雨決行）

プログラム名	時間	距離・強度	内 容
ノルディックウォーキング	月曜50分 金曜60分	★ ★ ★ ☆ ☆	2本のポールを使って屋外6コースをウォーキング 通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均30%高くなります



会員名	ご利用可能時間	内 容	月会費（税込）
アクティブケア会員	月~土 9:30~13:40 日曜日 14:00~16:30	女性限定・個人カルテによる完全担当制・専用レッスン受講可能。	5,250円
モーニング会員	月~土 9:30~13:40 日曜日 14:00~16:30	女性限定・専用レッスン以外の全てのレッスン	4,725円
ナイトスイム会員	月~土 19:00~21:30 日曜日 14:00~16:30 土 9:30~13:40	男性・女性ともにOK。プールプログラムのみ	3,675円

※短期教室開催期間はタイムスケジュールが変更いたします。予めご了承願います。
※健康、体調にはご自身で十分にご留意頂いた上で、決して無理のない範囲でご参加下さい。



マックススポーツ緑地公園