

# スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

2019年1月～3月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	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	プール	
10:00													
11:00	歩くエアロ (吉原) 15	スクール②	ヨガ	スイミング ビギナー③	ステップアップ エアロ (岸田) 15	アクアビクス (MICHIKO) 15	コンディショニング (三浦) 45	スクール②	ステップアップ エアロ (松本) 15	スイミング ビギナー③	ヨガ	スイミング ジュニア②	
12:00	ストレッチ & コンディショニング (吉原) 45	はじめて クロール 40	ZUMBA (繁延) 45	ステップアップ (有料) ビギナー (繁延) 15	ステップ (岸田) 15	ステップアップ (有料) ビギナー (岸田) 15	オリジナルプログラム (三浦) 45	フィン スイミング 40	ダンス エアロ (松本) 15	ステップアップ (有料) ビギナー (松本) 15	エアロ入門 (岡澤) 15	はじめて クロール スイミング② はじめて 背泳ぎ	
13:00	チャレンジ エアロ (土居) 45	はじめて バタフライ 10 はじめて 背泳ぎ 40	エアロ入門 (繁延) 15	なんでも スイミング (森川) 15	ヨガ (森川) 15	ミニ水中 ウォーク はじめて クロール 25	歩くエアロ (岡澤) 45	ステップアップ 平泳ぎ 10 なんでも スイミング 40	ツボ押し ストレッチ (芦塚) 15	ミニ マスターズ (吉山) 15	ステップアップ エアロ (吉山) 15	アクアビクス (桂田) 20	
14:00	コンディショニング (土居) 45	水中 ウォーク 15	腰痛解消 ウォーキング (杉田) 15	キック ボクササイズ 50	はじめて 平泳ぎ 55	はじめて 平泳ぎ 55	ヨガ (吉原) 15	アクアビクス (吉原) 15	ラテン エアロ (千夏) 45	腰痛解消 ウォーキング (芦塚) 45	ヨガ (松井) 45	ジュニア スイミング③	
15:00	チャレンジ エアロ (千夏) 30	ジュニア スイミング③	ZUMBA (KOBASAO) 15	ジュニア スイミング③ (下尾) 20	ジュニア スイミング③ (下尾) 20	ジュニア スイミング③ (下尾) 20	チャレンジ エアロ (長谷川) 15	ジュニア スイミング③ (吉原) 15	GoGo! エアロ60 (下尾) 45	ジュニア スイミング③ (千夏) 45	キック ボクササイズ (土居) 45	ジュニア スイミング③ (橋本)	
16:00		ジュニア スイミング④	ZUMBA (福嶋) 30	ジュニア スイミング④ (下尾) 30	ジュニア スイミング④ (下尾) 30	ジュニア スイミング④ (下尾) 30	チャレンジ エアロ (吉原) 30	ジュニア スイミング④ (吉原) 30	ジュニア スイミング④ (下尾) 30	ジュニア スイミング④ (千夏) 30	歩くエアロ (橋本) 30	ジュニア スイミング③	
17:00		ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤
18:00		ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤
19:00	歩くエアロ (土居) 45	はじめて クロール ジュニア スイミング②	コンディショニング (三浦) 45	はじめて 平泳ぎ (三浦) 45	ヨガ (長谷川) 15	ヨガ (長谷川) 15	コンディショニング (下尾) 45	なんでも スイミング ジュニア スイミング②	ヨガ (若尾) 50	なんでも スイミング ジュニア スイミング②	ジュニア スイミング②	ジュニア スイミング②	
20:00	コンディショニング (土居) 45	なんでも スイミング ジュニア スイミング②	歩くエアロ (吉原) 45	なんでも スイミング (吉原) 45	チャレンジ エアロ 50 (吉山) 20	チャレンジ エアロ 50 (吉山) 20	ビート トレーニング (SATOMAI) 45	ジュニア スイミング②	ステップ 入門 (土居) 45	マスターズ (土居) 45			
21:00	ZUMBA (KOBASAO) 45		ステップ (吉原) 45	ステップ (吉原) 45	BODYメンテナンス (吉山) 50	BODYメンテナンス (吉山) 50	ZUMBA (SATOMAI) 35		キック ボクササイズ (土居) 45				
22:00													

黄色は1月からの新プログラム及び変更プログラムです。 水色は有料プログラム

ピンクは初めての方や体力に自信のない方でも安心して参加して頂けます。

☆ プログラムのお申し込みは、開始30分前から2Fアスレカウンターにて受付しております。  
原則的にはアスレカウンターにてお申し込み頂きますが、プールトレーニング中に参加希望がある場合や  
連続受講を希望される場合はスタッフにお申し出下さい。定員に余裕のある場合は受付させて頂きます。  
プログラム及び担当者は予告なく変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承の程、お願い致します。

<b>営業時間</b>	月～金 10:00～22:30	<b>休館日</b>	毎週日曜日	<b>施設点検・休館日</b>	年末年始 12/30(日)～1/4(金) 12/29(土)は特別営業19時まで	<b>祝日プログラム</b>	18時まで平日のプログラム と同様に実施致します。	<b>東淀川区小松1-5-3</b>
※チェックインは営業時間 30分前となっています。	土 10:00～20:00 祝日 10:00～19:00							06-6326-5577

## スタジオプログラム

プログラム	時間	レベル	定員	内 容
ストレッチ	20分・30分	☆	22名	関節の柔軟性を高めます。腰痛予防、肩こりや姿勢の改善にも効果的です。運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンにもご利用ください。
コンディショニング	45分・60分	☆	22名	各関節の筋の緊張をほぐし、正しい姿勢でトレーニングします。より効果的に全身を整え引き締めていきます。
ストレッチ&コンディショニング	60分	☆	22名	ストレッチで筋肉・関節の柔軟性を高め、コンディショニングで引き締めていきます。全身をバランスよく整えます。
ツボ押しストレッチ	45分	☆	22名	心地良くツボ押しをしながらストレッチします。血行促進、全身の柔軟性を高めます。
<b>BODYメンテナンス</b>	20分	☆	15名	深層部を意識しながら身体調整を行うストレッチ・リラクゼーションのクラスです。ポールなども用いて全身を心地よく調整していきます。
ヨガ	60分	☆	22名	伝統的なヨガのポーズで心と身体のバランスを調整していきます。どなたでも参加していただけます。
エアロ入門	30分	★	22名	初めての方、体力に自信のない方は、まずこのクラスから始めましょう。歩く動きを基本としたクラス。どなたでも参加していただけます。
歩くエアロ	45分	★★	22名	着地衝撃の少ないローインパクトステップのみで動くクラスです。足腰に自信のない方にも安心して参加していただけます。
オリジナルプログラム	60分	★★	22名	担当三浦のオリジナルプログラムです。運動機能の向上、シェイプアップ等を目的とした様々な内容を提供するクラスです。
ステップアップエアロ	45分	★★★	22名	「歩くエアロ」に慣れてきた方の為のクラスです。少し弾む動作も含まれます。
ラテンエアロ	45分	★★★	22名	エアロの動きにラテンの振り、リズムを味付けしたクラスです。明るく陽気なラテン音楽も楽しめます！！
ダンスエアロ	30分	★★★	22名	ダンステイストをとり入れたエアロビクスです。ノリよく楽しみながら爽快な汗をかけるクラスです。
チャレンジエアロ	40分・50分	★★★★	22名	基本のエアロビクスダンスに慣れてきた方向けの中級クラスです。コンビネーションを楽しみながらしっかり汗をかきましょう。
キックボクササイズ	45分・50分	★★★★	22名	様々な格闘技の動作を取り入れたエクササイズです。全身をしっかりと鍛え壮健な汗をかけるクラスです。
GOGO! エアロ	60分	★★★★★	20名	「ロー」と「ハイ」をミックスした <b>上級者向け</b> のクラスです。しっかり動きたい方にオススメです。
ステップ入門	30分	★	15名	ステップクラスが初めての方の為の入門クラスです。ステップ台での基本的なステップを習得しながら足腰を強化していきます。
ステップ	30分・45分	★★★	15名	ステップ台の昇降運動で足腰を強化するのに適したクラスです。しっかり動けてシェイプアップにも最適です。
ZUMBA (ズンバ)	30分・45分・50分	★★	22名	ラテン系の音楽とステップを全身で楽しむクラスです。まるでパーティーのような雰囲気の中で、楽しみながらしっかり汗をかきましょう。
ビートトレーニング	30分	★★	22名	音楽に合わせて身体を動かし、ダンス系のプログラムの基礎となる身体の使い方を習得するクラスです。

## プールプログラム

プログラム	時間	レベル	定員	内 容
はじめてスイミング	25分	☆	12名	泳ぐことがまったくはじめての方を対象にしたクラスです。顔つけからバタ足まで、水泳の基本を練習します。
はじめてクロール	25分	★★	12名	クロールの動作から息つぎの習得を目標にしたクラスです。きれいなフォームを身につけて、楽に泳げるようになります。
はじめて背泳ぎ	25分	★	12名	背面姿勢からキック、背泳ぎの基礎を習得しましょう。クロールの息継ぎが苦手な方でも参加しやすいクラスです。
はじめて平泳ぎ	25分	★★	10名	<b>平泳ぎのキック動作を練習するクラス</b> です。全くはじめての方から、キックが苦手な方にオススメです。
ステップアップ 平泳ぎ	25分	★★★	10名	<b>平泳ぎの習得を目標にしたクラス</b> です。手の動作と、キック、呼吸のタイミングを練習し、推進力のある泳ぎを身につけましょう。
はじめてバタフライ	25分	★★★	10名	バタフライの習得を目標にしたクラスです。独特のうねりの姿勢、キック動作、手足のタイミングと段階的に練習していきます。
なんでもスイミング	25分	★★	10名	レベル(要望)に応じてポイントレッスンするクラスです。なんでも相談して、泳ぎの悩みを解消してください。
フィンスイミング	25分	★★★	10名	フィンの推進力を活かして、様々な練習にチャレンジします。しなやかなキックの動作を身につけることにも効果的です。
ミニマスタース	25分	★★★★	10名	マスタース水泳の入門クラスです。このクラスをステップに競技会出場を目指します。
マスタース	60分	★★★★★	10名	マスタースの試合に向けた泳ぎ込み中心のクラスです。体力に自信のある方、タイムアップを目指す方にオススメです。
腰痛解消ウォーキング	30分	★	25名	腰痛の方を対象にしたクラスです。水の浮力を利用した腰や膝に負担をかけない運動で、腰痛を解消しましょう。
アクアビクス	30分	★★	水・ホ 25名 土 35名	シェイプアップにはこれが一番！ 水の中で音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
ミニ水中ウォーク	30分	☆	10名	水中での運動が初めての方向けのプログラムです。少人数制で水中での正しい歩き方・運動の仕方を丁寧に指導いたします。
水中ウォーク	30分	★	25名	泳げなくても大丈夫。水中を歩くだけで効果いっぱい！ 水圧を利用した運動で、健康な身体をつくります。

初心者レベル ☆・★
初級者レベル ★★
初・中級者レベル ★★★
中級者レベル ★★★★
上級者レベル ★★★★★

は1月からの新プログラム及び変更プログラムです。