

スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

2020年7月 特別プログラム

	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 (繁延) 15	スイベビー スイミング③	ステップアップ (柴) 15	エアロ (MICHIKO) 15	ヨガ45 (高柳) 15	スクール②	エアロ 入門 (岸田) 15	スイベビー スイミング③	ヨガ45 (三上) 15	スイ ジュ ミニ ニア ②
12:00	ストレッチ& コンディショニング (吉原) 15	水中 ウォーク 45	コンディショニング (繁延) 15	ステップアップ (柴) 15	ステップ (柴) 15	ステップアップ (柴) 15	ヨガ30 (高柳) 15	エアロ (岸田) 15	エアロ (岸田) 15	ステップアップ (岸田) 15	歩くエアロ (桐村) 15	はじめて クロール 50
13:00	ストレッチ フロー (吉山) 15	はじめて クロール 10	エアロ 入門 (繁延) 15	なんでも スイミング 25	ヨガ45 (木村) 45	ミニ水中 ウォーク 25	歩くエアロ (吉原) 45	フィン スイミング 40	コンディショニング (吉山) 15	ミニ マスターズ 腰痛解消 ウォーキング 45	ヨガ45 (高柳) 45	はじめて 背泳ぎ 40
14:00	コンディショニング (吉山) 15	はじめて バタフライ 10	ZUMBA (コバサオ) 15	腰痛解消 ウォーキング 15	キック ボクササイズ (下尾) 45	キック ボクササイズ (下尾) 45	ヨガ45 (三上) 45	ア쿠アビクス (吉原) 15	ステップ (吉山) 45	ステップ (下尾) 45	歩くエアロ (橋本) 45	はじめて 平泳ぎ 55
15:00	歩くエアロ (千夏) 15	ジュニア スイミング③	ステップアップ エアロ (尾山) 45	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (下尾) 45	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (吉原) 45	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (下尾) 45	ジュニア スイミング③	ジュニア スイミング③	ジュニア スイミング③
16:00		ジュニア スイミング④		ジュニア スイミング④		ジュニア スイミング④		ジュニア スイミング④		ジュニア スイミング④		ジュニア スイミング④
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
18:00												
19:00	歩くエアロ (土居) 45	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 なんでも スイミング 15	ヨガ45 (松村) 45	コンディショニング (三浦) 45	コンディショニング (下尾) 45	ジュニア スイミング②	ヨガ40 (若尾) 30	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 15	コンディショニング (三浦) 15	はじめて 平泳ぎ なんでも スイミング 45	ヨガ30 (松村) 45	コンディショニング (土居) 45	コンディショニング (土居) 45	なんでも スイミング 15	ヨガ30 (若尾) 15	なんでも スイミング 15		
21:00	ZUMBA (コバサオ) 45		歩くエアロ30 (小藪) 15	チャレンジ エアロ30 (桐村) 15	チャレンジ エアロ30 (桐村) 15	歩くエアロ30 (小藪) 15	ZUMBA (SATOMAI) 35		ステップ (土居) 15	マスターズ (土居) 15		
22:00			ステップ (小藪) 45	BODYメンテナンス (桐村) 50	BODYメンテナンス (桐村) 50				キック ボクササイズ (土居) 45			

黄色は7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。

プログラムの参加方法は、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ください。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、お願いいたします。

営業時間	月～金	10:00～22:30
※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

休館日	毎週日曜日
-----	-------

祝日プログラム	営業時間が19時までの為、 夜のプログラムはございません。
---------	----------------------------------

東淀川区小松1-5-3
06-6326-5577