

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						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 エアロ (柴) 15	45	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
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	45	ヨガ30 (高柳) 15	エアロ (岸田) 15	ステップアップ (岸田) 15	ビギナー (有料)	歩くエアロ (桐村) 15
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	45	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	ミニ水中 ウォーク 50	はじめて クロール 20
14:00	コンディショニング (吉山) 15	はじめて 背泳ぎ 40	ZUMBA (コバサオ) 15	腰痛解消 ウォーキング 15	ヨガ45 (木村) 45	45	ヨガ45 (三上) 45	なんでも スイミング 40	ストレッチ フロー (吉山) 45	ミニ マスターズ 腰痛解消 ウォーキング 45	はじめて 背泳ぎ 20
15:00	歩くエアロ (千夏) 15	はじめて バタフライ 10	ステップアップ (尾山) 15	キック ボクササイズ 15	チャレンジ エアロ (下尾) 45	45	チャレンジ エアロ (三上) 45	ア쿠アビクス (吉原) 15	ステップ (下尾) 45	歩くエアロ (橋本) 45	ジュニア スイミング③
16:00		ジュニア スイミング③	エアロ (尾山) 45	ジュニア スイミング③	ジュニア スイミング③	45	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
17:00		ジュニア スイミング④	エアロ (尾山) 45	ジュニア スイミング④	ジュニア スイミング④	45	チャレンジ エアロ (吉原) 45	ジュニア スイミング④	チャレンジ エアロ (下尾) 45	ジュニア スイミング④	ジュニア スイミング④
18:00		ジュニア スイミング⑤	エアロ (尾山) 45	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	45	チャレンジ エアロ (吉原) 45	ジュニア スイミング⑤	チャレンジ エアロ (下尾) 45	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	ジュニア スイミング⑤	コンディショニング (三浦) 45	キッズダンス スクール	ヨガ45 (松村) 45	45	コンディショニング (下尾) 45	ジュニア スイミング⑤	ヨガ40 (若尾) 30	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤
20:00	コンディショニング (土居) 45	はじめて クロール なんでも スイミング ②	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 ②	ヨガ30 (松村) 45	45	ビート トレーニング (SATOMAI) 45	ジュニア スイミング②	ヨガ30 (若尾) 15	ジュニア スイミング②	ジュニア スイミング②
21:00	ZUMBA (コバサオ) 45	歩くエアロ30 (小藪) 15	ステップ (小藪) 45	チャレンジ エアロ30 (桐村) 15	BODYメンテナンス (桐村) 50	45	ZUMBA (SATOMAI) 35	マスターズ (土居) 15	ステップ (土居) 15	マスターズ (土居) 15	ジュニア スイミング②
22:00											

は7月からの新プログラム及び変更プログラムです。

は有料プログラム

初めての方や体力に自信のない方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

スタジオプログラム

プログラム	時間	レベル	定員	内 容
コンディショニング	30分・45分	☆	14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	☆	14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。
BODYメンテナンス	20分	☆	14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。 ボ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	30分・40分・45分	☆	14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頂けます。
エアロ入門	30分	★	14名	歩く動きを基本としたクラス。どなたでも参加して頂けます。 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。
ストレッチフロー	30分	★★	14名	ストレッチフローは、動的ストレッチを流れ良く音楽に合わせてゆったりと流動的に動かす エクササイズです。筋肉の伸縮性を向上させながら全身の運動性を高めていきます。
歩くエアロ	30分・45分	★★	14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頂けます。
ステップアップエアロ	45分	★★★	14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。
チャレンジエアロ	30分・45分	★★★★	14名	基本のエアロピクスの動作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	30分	★★★★	14名	様々な格闘技の動作を取り入れたエクササイズです。 全身をしっかり鍛え壮快な汗をかけるクラスです。
ステップ	30分	★★★★	14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)	45分・50分	★★・★★★★	14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	★★	14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しょう。
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	平泳ぎのキック動作を練習するクラスです。 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	平泳ぎの習得を目標にしたクラスです。 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	★	15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。
アクアピクス	30分	★★	15名	シェイプアップにオススメ! 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	★	15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 ★★★★★

30分・45分 は7月からの新プログラム及び変更プログラムです。