

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9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)	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 ニ ア ス イ ミ ン グ 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	ZUMBA (繁延) 15	ステップアップ (柴) 15	ステップ (柴) 15	ヨガ30 (木村) 45	ヨガ30 (高柳) 15	エアロ (岸田) 15	エアロ	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 はじめて 背泳ぎ ジュ ニ ア ス イ ミ ン グ ②
13:00	ストレッチ フロー (吉山) 15	はじめて クロール 10 はじめて 背泳ぎ 40	エアロ 入門 (繁延)	なんでも スイミング 25	ヨガ45 (木村) 45	はじめて クロール 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)	ミニ マスターズ	ヨガ45 (高柳) 45	ア ク ア ビ ク ス (桂田) 15
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)	腰痛解消 ウォーキング 15	キック ボクササイズ (下尾) 45	はじめて 平泳ぎ 55	ヨガ45 (三上) 45	ア ク ア ビ ク ス (吉原) 15	ストレッチ フロー (吉山) 45	腰痛解消 ウォーキング	歩くエアロ (橋本) 45	
15:00	歩くエアロ (千夏) 15	ジュニア スイミング③	エアロ (尾山)	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (下尾)	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (吉原)	ジュニア スイミング③	ステップ (下尾)	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		
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		
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 45	ヨガ45 (松村) 45	ヨガ30 (松村) 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	コンディショニング (三浦) 15	歩くエアロ30 (小藪)	チャレンジ エアロ (桐村)		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	なんでも スイミング		
21:00	ZUMBA (コバサオ) 45		ステップ (小藪) 45				ZUMBA (SATOMAI) 35		ステップ (土居) 15	マスターズ		
22:00									キック ボクササイズ (土居) 45			

は9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	休館日	毎週日曜日	祝日プログラム	14時30分まで平日のプログラム と同様に実施致します。	東淀川区小松1-5-3 06-6326-5577
※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					