

スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

2021年1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 (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 ミ ニ ン グ ②
12:00	ストレッチ& コンディショニング (吉原) 45	水中 ウォーク 15	ZUMBA (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	ステップアップ (桐村) 15	エアロ	はじめて クロール はじめて 背泳ぎ ②
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	はじめて クロール 25	ヨガ30 (三上) 45	フィン スイミング 40	ステップアップ 平泳ぎ 10	ミニ マスターズ ストレッチ フロー (吉山) 45	ヨガ45 (高柳) 45	はじめて クロール はじめて 背泳ぎ ②
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쿠アビクス (吉原) 15	チャレンジ エアロ (下尾) 45	腰痛解消 ウォーキング 15	歩くエアロ (橋本) 45	ジュニア スイミング ③
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	ジュニア スイミング③	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	ステップ (下尾)	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 15	ヨガ30 (松村) 45	ヨガ30 (松村) 15	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		
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	なんでも スイミング	チャレンジ エアロ30 (桐村) 15	チャレンジ エアロ30 (桐村) 15	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	マスターズ (土居) 15		
21:00	未定		歩くエアロ30 (小藪) 15		ステップ (桐村) 45	ステップ (桐村) 45	ZUMBA (SATOMAI) 35		ステップ (土居) 15			
22:00			ステップ (小藪) 45						キック ボクササイズ (土居) 45			

は1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
※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	一部休講となる場合がございます。 ※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