

# 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 (繁延)	スイミング ③	ステップアップ エアロ (柴) 15	スクール②	ヨガ45 (高柳) 15	スクール②	エアロ入門 (岸田) 15	スイミング ③	ヨガ45 (三上) 15	スイミング 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 (繁延) 15	ZUMBA (繁延) 15	ビギナー (有料) 15	ステップ (柴) 15	スクール②	ヨガ30 (高柳) 15	スクール②	エアロ (岸田) 15	ビギナー (有料) 15	ステップアップ エアロ (桐村) 15	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 (繁延) 15	ZUMBA (コバサオ) 15	なんでもスイミング 25	ヨガ45 (木村) 45	スクール②	ヨガ30 (三上) 45	スクール②	エアロ (吉山) 15	腰痛解消 ウォーキング (高柳) 45	ヨガ45 (高柳) 45	スクール②
14:00	コンディショニング (吉山) 15	はじめてバタフライ (繁延) 15	ステップアップ エアロ (尾山) 45	腰痛解消 ウォーキング 15	キック ボクササイズ (下尾) 45	スクール②	ヨガ45 (三上) 45	スクール②	エアロ (吉原) 15	腰痛解消 ウォーキング 45	歩くエアロ (土居) 45	スクール②
15:00	歩くエアロ (千夏) 15	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	スクール②	チャレンジ エアロ (吉原) 45	スクール②	ステップ (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	スクール②	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	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	スクール②	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	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	スクール②	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	コンディショニング (三浦) 45	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 15	ヨガ30 (松村) 15	スクール②	コンディショニング (下尾) 45	スクール②	ヨガ40 (若尾) 30	ジュニア スイミング②	歩くエアロ (橋本) 15	ジュニア スイミング②
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 15	歩くエアロ30 (小藪) 15	チャレンジ エアロ30 (桐村) 15	ステップ (桐村) 45	スクール②	ビート トレーニング (SATOMAI) 45	スクール②	ヨガ30 (若尾) 15	ジュニア スイミング②	歩くエアロ (橋本) 15	ジュニア スイミング②
21:00	未定	ステップ (小藪) 45	ステップ (小藪) 45	ステップ (桐村) 45	ステップ (桐村) 45	スクール②	ZUMBA (SATOMAI) 35	スクール②	ステップ (土居) 15	ジュニア スイミング②	歩くエアロ (橋本) 15	ジュニア スイミング②
22:00												

は3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

は時短営業前のプログラムと同様です。

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