

# スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

時短営業中 (2/8~) 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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
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 (柴) 15	ステップアップ (MICHIKO) 15	エアロ (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 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 (吉原) 45	ZUMBA (繁延) 15	ステップアップ (柴) 15	ステップアップ (柴) 15	ステップアップ (柴) 15	ステップアップ (柴) 15	ステップアップ (岸田) 15	ステップアップ (桐村) 15	ステップアップ (桐村) 15	はじめて クロール はじめて 背泳ぎ はじめて バタフライ
13:00	ストレッチ フロー (吉山) 15	はじめて クロール (繁延) 10	エアロ 入門 (繁延)	なんでも スイミング (木村) 25	ヨガ30 (木村) 45	はじめて クロール (木村) 25	はじめて クロール (木村) 25	ステップアップ 平泳ぎ (吉山) 10	ミニ マスターズ	ヨガ45 (高柳) 45	アアク 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 (吉山) 15	ZUMBA (コバサオ)	腰痛解消 ウォーキング (下尾) 15	キック ボクササイズ (下尾) 15	はじめて 平泳ぎ (下尾) 15	はじめて 平泳ぎ (下尾) 15	アアク アビ クス (吉原) 15	腰痛解消 ウォーキング (高柳) 45	歩く エアロ (土居) 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 (尾山)	エアロ (尾山)	ジュニア スイミング③ (下尾)	ジュニア スイミング③ (下尾)	ジュニア スイミング③ (下尾)	ジュニア スイミング③ (吉原)	ジュニア スイミング③ (吉原)	ジュニア スイミング③ (吉原)	ジュニア スイミング③ (吉原)	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	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	イベント枠	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	ジュニア スイ ミン グ⑤	ジュ ニア スイ ミン グ⑤
18:00	コンディショニング (土居) 45	ジュニア スイ ミン グ④	コンディショニング (三浦) 45	ジュニア スイ ミン グ④	コンディショニング (三浦) 45	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
19:00	歩くエアロ (土居) 45	なんでも スイ ミン グ	なんでも スイ ミン グ	なんでも スイ ミン グ	なんでも スイ ミン グ	なんでも スイ ミン グ	なんでも スイ ミン グ	なんでも スイ ミン グ	なんでも スイ ミン グ	なんでも スイ ミン グ	ジュ ニア スイ ミン グ②
20:00	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照	隔週で変更 ※別紙参照

は時短営業中の特別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いただきます。

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。あらかじめご了承ください。

スペックフィットネスクラブ  
06-6326-5577