

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4月～6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						10:00					10:00
30						30					30
11:00	歩くエアロ	ヨガ	スイミング③	ステップアップ	エアロ	11:00	ヨガ45	エアロ入門	スイミング③	ヨガ45	スイミング③
(吉原) 15	スクール②	(繁延)	ステップアップ	(柴) 15	(MICHIKO) 15	(高柳) 15	(高柳) 15	(下尾)	ステップアップ	(三上) 15	スイミング③
30						30					30
12:00	ストレッチ&コンディショニング	ZUMBA	ビギナー	ステップ	ステップアップ	12:00	ヨガ30	エアロ	ステップアップ	エアロ	スイミング②
(吉原) 45	水中ウォーク	(繁延) 15	ビギナー	(柴) 15	ステップアップ	(高柳) 15	(高柳) 15	(下尾)	ステップアップ	(桐村) 15	はじめてクロール
30						30					30
13:00	ストレッチフロー	エアロ入門	なんでもスイミング	ヨガ30	ミニ水中ウォーク	13:00	歩くエアロ	フィンスイミング	ピラティス	ヨガ45	アクアビクス
(吉山) 15	はじめてクロール	(繁延)		(木村) 45		(吉原) 45	ステップアップ	平泳ぎ	マスターズ		
30						30					30
14:00	コンディショニング	ZUMBA	腰痛解消ウォーキング	ヨガ45	はじめてクロール	14:00	ヨガ30	なんでもスイミング	ZUMBA	アクアビクス	アクアビクス
(吉山) 15	はじめてパタフライ	(コバサオ)		(木村) 45	はじめて平泳ぎ	(三上) 45	ステップアップ	アクアビクス	腰痛解消ウォーキング	(高柳) 15	(桂田) 15
30						30					30
15:00	歩くエアロ	エアロ	キックボクササイズ	チャレンジエアロ	ジュニアスイミング③	15:00	ヨガ45	歩くエアロ	歩くエアロ	歩くエアロ	ジュニアスイミング③
(千夏) 15	ジュニアスイミング③	(尾山)		(下尾) 45		(三上) 45	チャレンジエアロ	ジュニアスイミング③		(土居) 45	
30						30					30
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	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
30						30					30
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	17:00	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	歩くエアロ	ジュニアスイミング⑤
30						30					30
18:00	歩くエアロ	コンディショニング	ヨガ30	ピラティス	歩くエアロ30	18:00	コンディショニング	ヨガ40	ヨガ30	ヨガ30	ヨガ30
(土居) 45	はじめてクロール	(三浦) 45	はじめて平泳ぎ	(松村) 15	歩くエアロ30	(下尾) 45	はじめてクロール	(若尾) 30	はじめて平泳ぎ	(若尾) 15	はじめて平泳ぎ
30						30					30
21:00	ZUMBA	ステップ	ステップアップ	ステップアップ	ステップアップ	21:00	ZUMBA	ステップ	ステップアップ	ステップアップ	ステップアップ
(伊賀松) 45		(桐村) 15		(伊賀松) 15		(SATOMAI) 35		(土居) 15		(土居) 45	
22:00						22:00					

は4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。あらかじめご了承ください。

営業時間	月～金	10:00～22:30	休館日	祝日プログラム	東淀川区小松1-5-3
※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	毎週日曜日	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。	06-6326-5577
	祝日	10:00～19:00			