

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7月～9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 ビギナー③	ステップアップ エアロ (柴) 15	スクールの②	ヨガ45 (高柳) 15	スクールの②	エアロ入門 (下尾) ステップアップ エアロ (下尾)	スイミング ビギナー③	ヨガ45 (三上) 15	スイミング ジュニア③
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 10	ZUMBA (繁延) 15	ステップアップ ビギナー (有料)	ステップ (柴) 15	スクールの②	ヨガ30 (高柳) 15	スクールの②	エアロ (下尾)	ステップアップ エアロ (桐村) 15	ステップアップ エアロ (桐村) 15	背泳ぎ 初級 スイミング ジュニア②
13:00	ストレッチ フロー (今堀) 15	クロール 初級 10	エアロ 入門 (繁延)	なんでも スイミング 55	ヨガ30 (木村) 45	スクールの②	ヨガ30 (三上)	スクールの②	ピラティス (ようこ) 45	ミニ マスターズ アクアビクス (高柳) 15	ヨガ45 (高柳) 15	アクアビクス (桂田) 15
14:00	コンディショニング (今堀) 15	フィン スイミング 40	ZUMBA (コバサオ)	腰痛解消 ウォーキング 15	ヨガ45 (木村) 45	スクールの②	ヨガ45 (三上)	スクールの②	アクアビクス (吉原) 15	腰痛解消 ウォーキング 15	歩くエアロ (土居) 45	歩くエアロ (土居) 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) 45	スクールの②	チャレンジ エアロ (吉原)	スクールの②	歩くエアロ (福嶋) 45	チャレンジ エアロ (福嶋) 45	歩くエアロ (土居) 45	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		スクールの②		スクールの②		ジュニア スイミング③		ジュニア スイミング③
17:00		ジュニア スイミング⑤		ジュニア スイミング⑤		スクールの②		スクールの②		ジュニア スイミング⑤		ジュニア スイミング⑤
18:00			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	スクールの②		スクールの②		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	スクールの②	ヨガ (木村) 45	平泳ぎ (木村) 15	ピラティス (松村) 15	スクールの②	コンディショニング (下尾) 45	スクールの②	ヨガ45 (若尾) 30	スクールの②		
20:00	コンディショニング (土居) 45	スクールの②	ヨガ (木村) 15	なんでも スイミング 30	歩くエアロ30 (桐村) 15	スクールの②	ビート トレーニング (SATOMAI) 45	スクールの②	ヨガ30 (若尾) 15	スクールの②		
21:00	ZUMBA (伊賀松) 45	スクールの②	ステップ (桐村) 45		ステップアップ エアロ30 (伊賀松) 45	スクールの②	ZUMBA (SATOMAI) 35	スクールの②	ステップ (土居) 15	スクールの②		
22:00						スクールの②		スクールの②	キック ボクササイズ (土居) 45	スクールの②		

は7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

スタジオプログラム

プログラム	時間	レベル	定員	内 容
コンディショニング	30分・45分	☆	14名	各関節の筋の緊張をほぐし、正しい姿勢でトレーニングします。 より効果的に全身を整え引き締めていきます。
ストレッチ&コンディショニング	60分	☆	14名	ストレッチで筋肉・関節の柔軟性を高め、コンディショニングで引き締めていきます。 全身をバランスよく整えます。
ヨガ	30分・45分・60分	☆	14名	伝統的なヨガのポーズで心と身体のバランスを調整していきます。 どなたでも参加して頂けます。
ピラティス	30分	★	14名	インナーマッスルや体幹を安全に効率よく鍛えます。 バランスの良い身体づくりをしていきます。
エアロ入門	30分	★	14名	歩く動きを基本としたクラス。どなたでも参加して頂けます。 初めての方、体力に自信のない方は、まずこのクラスから始めましょう。
ストレッチフロー	30分	★★	14名	ストレッチフローは、動的ストレッチを流れ良く音楽に合わせてゆったりと流動的に動かす エクササイズです。筋肉の伸縮性を向上させながら全身の運動性を高めていきます。
歩くエアロ	30分・45分	★★	14名	着地衝撃の少ないローインパクトステップのみで動くクラスです。 足腰に自信のない方にも安心して参加して頂けます。
ステップアップエアロ	30分・45分	★★★	14名	「歩くエアロ」に慣れてきた方の為のクラスです。 少し弾む動作も含まれます。
チャレンジエアロ	30分・45分	★★★★	14名	基本のエアロビクスの動作に慣れてきた方向けの中級クラスです。 コンビネーションを楽しみながらしっかり汗をかきましょう。
キックボクササイズ	30分・45分	★★★★	14名	様々な格闘技の動作を取り入れたエクササイズです。 全身をしっかり鍛え壮快な汗をかけるクラスです。
ステップ	30分	★★★★★	14名	ステップ台の昇降運動で足腰を強化するのに適したクラスです。 しっかり動けてシェイプアップにも最適です。
ZUMBA (ズンバ)	30分・45分・50分	★★・★★★★	14名	ラテン系の音楽とステップを全身で楽しむクラスです。 まるでパーティーのような雰囲気の中で、楽しみながらしっかり汗をかきましょう。
ビートトレーニング	30分	★★	14名	音楽に合わせて身体を動かし、ダンス系のプログラムの基礎となる身体の使い方を 習得するクラスです。

プールプログラム

プログラム	時間	レベル	定員	内 容
クロール初級	25分	☆	10名	伏し浮き～バタ足、呼吸動作の習得を目標にしたクラスです。 基礎的な動きを身につけましょう。
クロール	25分	★	12名	きれいなフォームを身につけることを目標にしたクラスです。 基礎から応用まで練習していきます。
背泳ぎ初級	25分	☆	10名	背面浮き～背面キックの習得を目標にしたクラスです。 基礎的な動きを身につけましょう。
背泳ぎ	25分	★★	12名	背泳ぎの手の動作・呼吸のタイミングを習得するクラスです。 スムーズに泳げるように練習していきます。
平泳ぎキック	25分	★★	10名	平泳ぎのキック動作を練習するクラスです。 初めての方から、キックが苦手な方におすすめです。
平泳ぎ	25分	★★★	10名	呼吸のタイミング、手の動作を習得するクラスです。 長い距離を泳ぎたい方におすすめです。
バタフライ	25分	★★★★	10名	バタフライの習得を目標にしたクラスです。 独特のうねりの姿勢、キック動作、手足のタイミングと段階的に練習していきます。
なんでもスイミング	25分	★★	10名	レベル(要望)に応じてポイントレッスンするクラスです。 なんでも相談して、泳ぎの悩みを解消してください。
フィンスイミング	25分	★★★★	10名	フィンの推進力を活かして、様々な練習にチャレンジします。 しなやかなキックの動作を身につけることにも効果的です。
ミニマスターズ	25分	★★★★★	10名	マスターズ水泳の入門クラスです。 このクラスをステップに競技会出場を目指します。
マスターズ	60分	★★★★★	10名	マスターズの試合に向けた泳ぎ込み中心のクラスです。 体力に自信のある方、タイムアップを目指す方にオススメです。
腰痛解消ウォーキング	30分	★	15名	腰痛の方を対象にしたクラスです。 水の浮力を利用した腰や膝に負担をかけない運動で、腰痛を解消しましょう。
アクアビクス	30分	★★	15名	シェイプアップにオススメ! 水の中で音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
ミニ水中ウォーク	30分	☆	10名	水中での運動が初めての方向けのプログラムです。 少人数制で水中での正しい歩き方・運動の仕方を丁寧に指導いたします。
水中ウォーク	30分	★	15名	泳げなくても大丈夫。水中を歩くだけで効果いっぱい! 水圧を利用した運動で、健康な身体をつくります。

初心者レベル

☆・★

初級者レベル

★★

初・中級者レベル

★★★

中級者レベル

★★★★

上級者レベル

★★★★★