

# スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

2022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												
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 エアロ (柴) 15	スクール②	ヨガ45 (高柳) 15	エアロ入門 (下尾) ステップアップ エアロ (下尾)	スイベビー スイミング③	ヨガ45 (井上) 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	ビギナー (有料) ステップアップ (有料) ステップアップ	ステップ (柴) 15	ヨガ30 (高柳) 15	歩くエアロ (吉原) 45	エアロ (下尾)	ビギナー (有料) ステップアップ (有料) ステップアップ	ステップアップ エアロ (桐村) 15	背泳ぎ 初級 スイミング②	ジュニア
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	ヨガ30 (木村) 45	ミニ水中 ウォーク	ヨガ30 (三上)	平泳ぎ なんでも スイミング 10	ミニ マスターズ	ヨガ45 (高柳) 15	ア쿠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 45	ヨガ45 (木村) 45	平泳ぎ キック 55	ヨガ45 (三上)	ア쿠アビクス (吉原) 15	ZUMBA (ようこ) 45			
15:00	チャレンジ エアロ (土居) 15	ステップアップ エアロ	エアロ (尾山)	ジュニア スイミング③	キック ボクササイズ	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (吉原)	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (福嶋) 45	歩くエアロ (土居) 45	歩くエアロ	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		歩くエアロ (橋本)		
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	ヨガ (木村) 45	平泳ぎ	ヨガ30 (松村) 45	ジュニア スイミング①	コンディショニング (下尾) 45	ヨガ45 (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	クロール なんでも スイミング	ヨガ (木村) 15	なんでも スイミング	ピラティス (松村) 15		ビート トレーニング (SATOMAI) 45	ヨガ30 (若尾) 15	フィン スイミング マスターズ			
21:00	ZUMBA (伊賀松) 45	ステップ (桐村) 15	歩くエアロ30 (桐村) 55		ステップアップ エアロ30 (伊賀松) 45		ZUMBA (SATOMAI) 35	ステップ (土居) 15				
22:00								キック ボクササイズ (土居) 45				

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