

# スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

2023年1月～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 (高柳) 15	エアロ入門 (下尾) ステップアップ エアロ (高柳) 15	スイベビー スイミング③	ヨガ (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 (吉原) 45	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 (井上) 45	ヨガ (高柳) 15	エアロ (下尾) 15	ビギナー (有料) ステップアップ (有料) ステップアップ	ステップアップ エアロ (村井) 15	クロール 初級 ジュニア②	スイミング ジュニア②
13:00	ストレッチ フロー (今堀) 15	フィン 初級 (今堀) 15	エアロ 入門 (繁延)	バタフライ 初級	ヨガ (井上) 45	ミニ水中 ウォーク	歩くエアロ (吉原) 45	クロール 上級 (吉原) 45	ピラティス (ようこ) 45	マスターズ ヨガ (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	バタフライ 上級	ZUMBA (コバサオ)	腰痛解消 ウォーキング	ヨガ (井上) 45	背泳ぎ 初級 平泳ぎ 上級	ピラティス (若尾) 45	ア쿠アビクス (吉原) 15	ZUMBA (ようこ) 45	ア쿠アビクス (下尾)		
15:00	チャレンジ エアロ (土居) 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	キック ボクササイズ 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 (吉原)	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (福嶋) 45	ジュニア スイミング③	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		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	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	未定	平泳ぎ ジュニア スイミング②	ヨガ (松村) 45	ピラティス (松村) 15	コンディショニング (下尾) 45	ヨガ (若尾) 30	ジュニア スイミング②	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 ジュニア スイミング②		なんでも スイミング	歩くエアロ (伊賀松) 15	ステップアップ エアロ (伊賀松) 45	シェイプアップ トレーニング (SATOMAI) 45	ヨガ (若尾) 15	バック泳ぎ なんでも スイミング	マスターズ ステップ (土居) 15		
21:00	ZUMBA (伊賀松) 45	チャレンジエアロ (桐村) 10					ZUMBA (SATOMAI) 35	キック ボクササイズ (土居) 45				
22:00												

は1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いただけます。

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。あらかじめご了承の程、お願いいたします。

営業時間	月～金	10:00～22:30
最終チェックイン (営業終了30分前)	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	45分	☆	18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	☆	18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	☆	18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	★	18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	★	18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	★★	18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連動性を高めていきます。
歩くエアロ	30分・45分	★★	18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	★★★	18名	「歩くエアロ」に慣れてきた方の為のクラスです。 少し弾む動作も含みます。
チャレンジエアロ	30分・45分	★★★★	18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	★★★★	18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	★★★★★	15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	★★・★★★★	18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。
シェイプアップトレーニング	30分	★★	18名	1ヶ月ごとで部位を変えてトレーニングするクラスです。 チューブや自重で負荷をかけて効率良く鍛えていきます。

## 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・クロール上級	25分	★	12名	クロールのレベルアップクラスです。 基礎から応用まで練習し、きれいなフォームを身につけましょう。
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・背泳ぎ上級	25分	★	12名	背泳ぎのレベルアップクラスです。 基礎的な練習に加えて、姿勢や手の動作のステップアップを図りましょう。
平泳ぎ初級	25分	★★	10名	平泳ぎのキックの動作を中心に練習します。 手の動作にも少しずつチャレンジしましょう。
平泳ぎ・平泳ぎ上級	25分	★★★	10名	平泳ぎのレベルアップクラスです。 キックや手の動作、呼吸のタイミングを習得して推進力のある泳ぎを身につけましょう。
バタフライ初級	25分	★★★★	10名	バタフライ独特のうねりの姿勢、キック動作、呼吸、手足のタイミング等を 練習していきます。
バタフライ上級	25分	★★★★★	10名	バタフライのレベルアップクラスです。 段階的に練習をし、ダイナミックな泳ぎを習得していきます。
フィン初級	25分	☆	10名	フィンの使い方を練習するクラスです。フィンに慣れることから始めるので初めての方でも 大丈夫です。大きなキック動作を身につけましょう。
フィン・フィン上級	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するクラスです。 水の抵抗を意識しながらキックの練習をしていきます。
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。
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	★	20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	★★	20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。
水中ウォーク	30分	★	20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。
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。

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 ★★★★★