

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10月～12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	スイベビー	ステップアップ	エアロ	11:00	ヨガ	エアロ入門	スイベビー	ヨガ	スイベビー
(吉原) 15	スクール②	(繁延)	③	(柴) 15	アクアビクス	(高柳) 15	スクール②	(下尾) 15	③	(井上) 15	③
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	ビギナー	12:00	ヨガ	エアロ	ビギナー	ステップアップ	バタフライ
(吉原) 10	水中ウォーク	(繁延) 15	③	(柴) 15	③	(高柳) 15	スクール②	(下尾) 15	③	(村井) 15	③
30						30					
13:00	ZUMBA	エアロ入門	クロール	ヨガ	ミニ水中ウォーク	13:00	歩くエアロ	バック泳ぎ	歩くエアロ	ミニマスターズ	ヨガ
(RIO) 45	クロール&バタフライ	(繁延) 15	③	(井上) 45	③	(吉原) 45	平泳ぎ	(今堀) 15	③	(高柳) 15	③
30						30					
14:00	リラックスヨガ	ZUMBA	腰痛解消	ヨガ	クロール&バック泳ぎ	14:00	ピラティス	アクアヌードル	ストレッチフロー	歩くエアロ	アクアビクス
(RIO) 15	フィン	(コバサオ) 15	③	(井上) 45	③	(若尾) 45	アクアビクス	(今堀) 45	③	(土居) 15	③
30						30					
15:00	チャレンジエアロ	ステップアップ	エアロ	チャレンジエアロ	キックボクササイズ	15:00	チャレンジエアロ	ジュニアスイミング③	チャレンジエアロ	ジュニアスイミング③	ジュニアスイミング③
(土居) 15	ジュニアスイミング③	(コバサオ) 15	③	(下尾) 45	③	(吉原) 45	ジュニアスイミング④	(福嶋) 45	③	(橋本) 15	③
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					
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	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
30						30					
18:00	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	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	ジュニアスイミング⑤	ジュニアスイミング⑤
30						30					
19:00	歩くエアロ	ヨガ	バック泳ぎ	ヨガ	ピラティス	19:00	コンディショニング	ルーシーダットン	コンディショニング	ヨガ	バック泳ぎ
(土居) 45	ジュニアスイミング②	(めぐみ) 45	③	(若尾) 45	③	(下尾) 45	ジュニアスイミング②	(Sato) 15	③	(Sato) 15	③
30						30					
20:00	コンディショニング	ヨガ	バック泳ぎ	ヨガ	ステップアップ	20:00	シェイプアップトレーニング	バック泳ぎ	シェイプアップ	バック泳ぎ	バック泳ぎ
(土居) 45	なんでもスイミング	(めぐみ) 15	③	(若尾) 15	③	(SATOMAI) 45	なんでもスイミング	(Sato) 15	③	(Sato) 15	③
30						30					
21:00	ZUMBA	ステップ	バック泳ぎ	ZUMBA	バック泳ぎ	21:00	ZUMBA	バック泳ぎ	ZUMBA	バック泳ぎ	バック泳ぎ
(KAZU) 45	スクール②	(村井) 15	③	(伊賀松) 10	③	(SATOMAI) 35	スクール②	(土居) 15	③	(土居) 45	③
30						30					
22:00						22:00					

は10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
最終チェックイン	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。	06-6326-5577
(営業終了30分前)	祝日	10:00～19:00		※夜のプログラムはございません。	