

# スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

2024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	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) 15	スイベビー スイミング③	ヨガ (井上) 15	スイ ジ ミ 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 (繁延) 15	ZUMBA (繁延) 15	ビギナー (有料) 35	ステップ (柴) 15	スクール②	ヨガ (高柳) 15	エアロ (下尾) 15	ビギナー (有料) 35	ステップアップ エアロ (村井) 15	クロール スイ ミ ニ ア ②	
13:00	ZUMBA (RIO) 45	フィン (繁延) 15	ZUMBA (繁延) 15	腰痛解消 ウォーキング (繁延) 15	ヨガ (井上) 45	スクール②	ピラティス (若尾) 45	クロール &背泳ぎ (今堀) 15	ステップアップ エアロ (下尾) 15	ミニ マスターズ ヨガ (高柳) 15	スイ ジ ミ ニ ア ②	
14:00	リラックスヨガ (RIO) 15		ZUMBA (tara) 15		ヨガ (井上) 45	スクール②	ヨガ (若尾) 45	アクアビクス (吉原) 15	アクアビクス (下尾) 45	アクアビクス (高柳) 15	スイ ジ ミ ニ ア ②	
15:00	チャレンジ エアロ (土居) 15	ジュニア スイミング③	背骨 コンディショニング (山本)	ジュニア スイミング③	キック ボクササイズ (下尾) 45	スクール②	チャレンジ エアロ (若尾) 45	ジュニア スイミング③	ジュニア スイミング③	ジュニア スイミング③	スイ ジ ミ ニ ア ②	
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②	チャレンジ エアロ (若尾) 45	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	スイ ジ ミ ニ ア ②	
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②	チャレンジ エアロ (若尾) 45	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	スイ ジ ミ ニ ア ②	
18:00		ジュニア スイミング⑤		ジュニア スイミング⑤		スクール②	チャレンジ エアロ (若尾) 45	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	スイ ジ ミ ニ ア ②	
19:00	歩くエアロ (土居) 45	ジュニア スイミング⑤	ヨガ (めぐみ) 45	ジュニア スイミング⑤	ピラティス (若尾) 45	スクール②	コンディショニング (下尾) 45	ルーシーダットン (Sato) 15	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	スイ ジ ミ ニ ア ②	
20:00	コンディショニング (土居) 45	バタフライ ジュニア スイミング② なんでも スイミング	ヨガ (めぐみ) 15	平泳ぎ なんでも スイミング	ヨガ (若尾) 15	スクール②	シェイプアップ トレーニング (SATOMAI) 45	クロール &背泳ぎ なんでも スイミング	ジュニア スイミング②	ヨガ (Sato) 15	スイ ジ ミ ニ ア ②	
21:00	ZUMBA (柴田) 45		歩くエアロ (村井) 15		エアロ (伊賀松) 10	スクール②	ZUMBA (SATOMAI) 35		マスターズ ステップ (土居) 15	マスターズ キック ボクササイズ (土居) 45	スイ ジ ミ ニ ア ②	
22:00			ステップ (村井) 55		ZUMBA (伊賀松) 55	スクール②					スイ ジ ミ ニ ア ②	

黄色は4月からの新プログラム及び変更プログラムです。 水色は有料プログラム

ピンク 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
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