

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	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	スイジュ ミニ ニア スイ ミン グ③	
12:00	ストレッチ& コンディショニング (吉原) 10	水中 ウォーク (繁延) 15	ZUMBA (繁延) 15	ビギナー (有料) ス テッ プア ップ	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) ス テッ プア ップ	ステップアップ エアロ (村井) 15	背泳ぎ スイ ミン グ②	ジュ ニア スイ ミン グ②
13:00	ZUMBA (RIO) 45	なんでも スイミング (繁延) 15	エアロ 入門 (繁延) 15	クロール &背泳ぎ	セラピー ヨガ (井上) 45	水中 ウォーク	歩くエアロ (吉原) 45	脂肪燃焼 エクササイズ (Natsu) 15	ミニ マスターズ アクアビクス	ヨガ (高柳) 15	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ②
14:00	リラックスヨガ (RIO) 15		ZUMBA GOLD (tara) 15	腰痛解消 ウォーキング	リラックス ヨガ (井上) 45	水中 ウォーク	ピラティス (若尾) 45	ゆったり ヨガ (Natsu) 45	マスターズ アクアビクス (下尾)	ヨガ (高柳) 15	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ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) 15	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (下尾) 45	水中 ウォーク	ヨガ (若尾) 45	アクアビクス (吉原) 15	マスターズ アクアビクス (下尾)	歩くエアロ (土居) 15	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ②
16:00		ジュニア スイミング④	ミニ背骨 コンディショニング (山本) 45	ジュニア スイミング④	キック ボクササイズ (下尾) 45	水中 ウォーク	チャレンジ エアロ (若尾) 45	ジュニア スイミング③ (吉原)	マスターズ アクアビクス (下尾)	歩くエアロ (土居) 15	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ②
17:00		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		ジュニア スイミング④ (福嶋) 45	マスターズ アクアビクス (下尾)	歩くエアロ (橋本) 45	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ②
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	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング④ (福嶋) 45	マスターズ アクアビクス (下尾)	歩くエアロ (橋本) 45	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ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	ジュニア スイミング⑤	コンディショニング (下尾) 45	ジュニア スイミング④ (福嶋) 45	ルーシーダットン (Sato) 15	歩くエアロ (橋本) 45	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ②
20:00	コンディショニング (土居) 45	ジュニア スイミング⑤	ヨガ (めぐみ) 15	クロール なんでも スイミング	ヨガ (若尾) 15	ア ク ア ビ ク ス	シェイプアップ トレーニング (SATOMAI) 45	ジュニア スイミング④ (福嶋) 45	ヨガ (Sato) 15	歩くエアロ (橋本) 45	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ②
21:00	ZUMBA (柴田) 45	ジュニア スイミング⑤	歩くエアロ (村井) 15	ステップ (村井) 55	エアロ (伊賀松) 10	ア ク ア ビ ク ス	ZUMBA (SATOMAI) 35	ジュニア スイミング④ (福嶋) 45	ステップ (土居) 15	歩くエアロ (橋本) 45	ア ク ア ビ ク ス	ジュ ニア スイ ミン グ②
22:00					ZUMBA (伊賀松) 55	ア ク ア ビ ク ス		ジュニア スイミング④ (福嶋) 45	キック ボクササイズ (土居) 45			

黄色は7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