

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												
11:00	歩くエアロ (吉原) 15	スクール②	ヨガ	スイベビィ スイミング③	ステップアップ エアロ	スクール②	パワーヨガ (高柳) 15	スクール②	エアロ 入門 (下尾) 15	スイベビィ スイミング③	ヨガ (井上) 15	スイ ジュ 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) 45	水中 ウォーク 40	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	スクール②	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	クロール スイ ジュ ニ ア ス イ ミ ン グ ② なんでも スイミング
13:00	ZUMBA (RIO) 45	なんでも スイミング 10	エアロ 入門 (繁延) 15	バタフライ & 背泳ぎ	セラピー ヨガ (井上) 45	スクール②	歩くエアロ (吉原) 45	スクール②	脂肪燃焼 エクササイズ (Natsu) 15	スクール②	ミニ マスターズ ヨガ (高柳) 15	スクール②
14:00	リラックスヨガ (RIO) 15		ZUMBA (tara) 15	腰痛解消 ウォーキング	リラックス ヨガ (井上) 45	スクール②	ピラティス (若尾) 45	スクール②	アクアヌードル (Natsu) 45	スクール②	スクール②	スクール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) 45		チャレンジ エアロ (下尾) 45	スクール②	ヨガ (若尾) 45	スクール②	アクアビクス (吉原) 15	スクール②	スクール②	スクール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		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 (吉原) 45	スクール②	アクアビクス (福嶋) 45	スクール②	スクール②	スクール②
17:00		ジュニア スイミング⑤			キッズダンス スクール	スクール②	チャレンジ エアロ (吉原) 45	スクール②	アクアビクス (福嶋) 45	スクール②	スクール②	スクール②
18:00		ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール		キッズダンス スクール	スクール②	キッズダンス スクール	スクール②	アクアビクス (福嶋) 45	スクール②	スクール②	スクール②
19:00	歩くエアロ (土居) 45	ジュニア スイミング⑤	ヨガティス (めぐみ) 45		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	スクール②	背骨 コンディショニング (山本) 45	スクール②	スクール②	スクール②
20:00	コンディショニング (土居) 45	ジュニア スイミング②	顔トレ! (めぐみ) 15	クロール 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	スクール②	ステップ (土居) 30	スクール②	スクール②	スクール②
21:00	ZUMBA (柴田) 45	スクール②	歩くエアロ (村井) 15	なんでも スイミング	ステップアップ エアロ (伊賀松) 10	スクール②	ZUMBA (SATOMAI) 35	スクール②	キックシェイプ (土居) 30	スクール②	スクール②	スクール②
22:00			ステップ (村井) 55		ZUMBA (伊賀松) 55	スクール②		スクール②		スクール②	スクール②	スクール②

黄色は10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

ピンクは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	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
最終チェックイン (営業終了30分前)	土	10:00～20:00					06-6326-5577
	祝日	10:00～19:00					