

スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

2025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	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	エアロ 入門 (下尾) 15	スイベビィ スイミング③	ヨガ	スイジュニニア スイミング③	
12:00	ストレッチ & コンディショニング (吉原) 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	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 & 平泳ぎ なんでも スイミング②	ジュニニア スイミング②
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	脂肪燃焼 エクササイズ (Natsu) 15	スクール②	ミニ マスターズ ア쿠アビクス	ヨガ	ア쿠アビクス (桂田) 15
14:00	リラックスヨガ (RIO) 15		ZUMBA (tara) 15	腰痛解消 ウォーキング 45	リラックス ヨガ (井上) 45	スクール②	ピラティス (若尾) 45	アクアビクス (Natsu) 45	スクール②	アクアビクス (下尾)	歩くエアロ	
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		チャレンジ エアロ (下尾) 45	スクール②	チャレンジ エアロ (吉原) 45	アクアビクス (吉原) 15	スクール②	アクアビクス (福嶋) 45		
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	ヨガ (若尾) 45	歩くエアロ	ジュニア スイミング③	ジュニア スイミング④	歩くエアロ (橋本) 45	ジュニア スイミング③
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	歩くエアロ	ジュニア スイミング⑤	ジュニア スイミング⑤	Care ストレッチ (橋本)	
18:00												
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	ジュニア スイミング⑤	コンディショニング (下尾) 45	背骨 コンディショニング (山本) 45	ジュニア スイミング⑤			ジュニア スイミング③
20:00	コンディショニング (土居) 45	クロール & 背泳ぎ なんでも スイミング②	顔トレ! (めぐみ) 15	平泳ぎ なんでも スイミング	ヨガ (若尾) 15	ジュニア スイミング⑤	シェイプアップ トレーニング (SATOMAI) 45	ステップ (土居) 30	ジュニア スイミング⑤	なんでも スイミング②		
21:00	ZUMBA (柴田) 45		ZUMBA (小田) 20		ステップアップ エアロ (伊賀松) 10	ジュニア スイミング⑤	ZUMBA (SATOMAI) 35	キックシェイプ (土居) 30	ジュニア スイミング⑤	マスターズ		
22:00					ZUMBA (伊賀松) 55	ジュニア スイミング⑤			ジュニア スイミング⑤			

■ 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	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
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					