

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						10:00					10:00	
30						30						
11:00	歩くエアロ (吉原) 15	スクール②	ヨガ (繁延)	スイベピー スイミング③	ステップ アップ エアロ (柴) 15	40	ゆったり ヨガ (高柳) 15	スクール②	ZUMBA GOLD (tara) 15	スイベピー スイミング③	ヨガ (井上) 15	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	10	ZUMBA (繁延) 15	ビギナー (有料) ステップ アップ	ステップ (柴) 15	ビギナー (有料) ステップ アップ	15	ヨガ (高柳) 15	ZUMBA (tara) 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	
13:00	45	水中 ウォーク (吉原) 45	エアロ入門 (繁延)		セラピー ヨガ (井上) 45	35	歩くエアロ (吉原) 45	フィン	脂肪燃焼 エクササイズ (加藤) 15	ミニ マスターズ	ヨガ (高柳) 15	45
14:00	ZUMBA (RIO) 45	10	腰痛解消 ウォーキング	リラックス ヨガ (井上) 45	フリー プログラム (井上) 45	5	ピラティス (若尾) 45	はじめて スイミング (加藤) 15	体ほぐし ストレッチ (加藤) 45		なんでも スイミング (高柳) 15	10
15:00	リラックス ヨガ (RIO) 15	40	背骨 コンディショニング (山本) 15	ジュニア スイミング③ (山本) 45	ジュニア スイミング③ (山本) 45	40	ヨガ (若尾) 45	アкваビクス (吉原) 15	歩くエアロ (加藤) 45		歩くエアロ (土居) 15	
16:00	チャレンジ エアロ (土居) 15	40	ジュニア スイミング④ (山本) 45	ジュニア スイミング④ (山本) 45	ジュニア スイミング④ (山本) 45	40	ステップ アップ エアロ (吉原) 45	ジュニア スイミング③ (福嶋) 45	チャレンジ エアロ (福嶋) 45	ジュニア スイミング③ (福嶋) 45		ジュニア スイミング③
17:00		40	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	40	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング④ (福嶋) 45	歩くエアロ (橋本)	ジュニア スイミング⑤	Care ストレッチ (橋本)	
18:00		40	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	40	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		
19:00	歩くエアロ (土居) 45	45	ヨガティス (めぐみ)	ジュニア スイミング⑤	ヨガ (若尾) 15	45	ヨガティス (めぐみ) 45	ジュニア スイミング⑤	背骨 コンディショニング (山本) 45	ジュニア スイミング⑤		
20:00	コンディショニング (土居) 45	30	顔トレ! (めぐみ)	ジュニア スイミング②	ステップ アップ エアロ (伊賀松) 45	15	シェイプアップ トレーニング (SATOMAI) 45	ジュニア スイミング②	ステップ (土居) 30	ジュニア スイミング②		
21:00	55	なんでも スイミング (土居) 45	ZUMBA (小田) 20	ジュニア スイミング②	ZUMBA (伊賀松) 45	15	ZUMBA (SATOMAI) 35	ジュニア スイミング②	マスターズ (土居) 15	ジュニア スイミング②		
22:00	チャレンジエアロ (土居) 45											

7月からの新プログラム及び変更プログラム

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ご参加いただけるプログラム

- ・プログラムの参加方法は、開始30分前から2階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いただきますが、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