

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

- 新プログラム及び変更プログラム
- 有料プログラム
- 初め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	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					