

スベックフィットネスクラブ【プログラムスケジュール】

2026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							10:00							10:00
30							30							30
11:00	歩くエアロ	スクール②	ヨガ	スイベビー	ステップアップエアロ	アクアビクス	11:00	ゆったりヨガ	スクール②	ZUMBA GOLD	スイベビー	ヨガ	ジュニアスイミング③	11:00
	(吉原) 15			③	(柴) 15	(MICHIKO) 10		(高柳) 15		(tara) 15	③			
30			(繁延)	ビギナー	ステップ	ビギナー	30	ヨガ		リラックスヨガ	ビギナー	(井上)		30
12:00	ストレッチ & コンディショニング		ZUMBA	有料～	(柴) 15	セラピーヨガ	12:00	(高柳) 15		(tara) 15	有料～			12:00
30	(吉原) 45	水中ウォーク	(繁延) 15	有料～	アクアヌードル	35	歩くエアロ	フィン	脂肪燃烧エクササイズ	ミニマスタース	アクアヌードル	ヨガ	45	30
13:00	ZUMBA	はじめてクロール	エアロ入門		(井上) 45	リラククスヨガ	13:00	(吉原) 45	はじめてスイミング	(加藤) 15		なんでもスイミング		13:00
30	(RIO) 45		(繁延) 15		(井上) 45		ピラティス		体ほぐしストレッチ			(高柳) 15	25	30
14:00	リラックスヨガ		脂肪燃烧トレーニング	腰痛解消ウォーキング	(松井) 15	キックボクササイズ	14:00	(若尾) 45	アクアビクス	(加藤) 45		歩くエアロ		14:00
30	(RIO) 15		(松井) 15				ヨガ	(吉原) 15	歩くエアロ			(土居) 15		30
15:00	チャレンジエアロ	ジュニアスイミング③	背骨コンディショニング	ジュニアスイミング③	(松井) 45	ジュニアスイミング③	15:00	(若尾) 45	ジュニアスイミング③	(福嶋) 45		ダンスエアロ		15:00
30	(土居) 15		(山本) 15	ジュニアスイミング④	ストレッチ		ステップアップエアロ	ジュニアスイミング④	チャレンジエアロ	ジュニアスイミング③		(村井) 15	ジュニアスイミング③	30
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	ジュニアスイミング④	(松井)		(吉原)	ジュニアスイミング④	(福嶋) 45			歩くエアロ		16:00
30			(山本) 45									(橋本) 45		30
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	17:00	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		Careストレッチ		17:00
30							30					(橋本) 15		30
18:00							18:00							18:00
30							30							30
19:00	歩くエアロ		ヨガティス		ヨガ	アクアビクス	19:00	顔トレ！＋ヨガティス		背骨コンディショニング				19:00
30	(土居) 45	ジュニアスイミング②	(めぐみ)		(若尾) 15		30	(めぐみ) 45	ジュニアスイミング②	(山本) 45	ジュニアスイミング②			30
20:00	コンディショニング		顔トレ！	なんでもスイミング	ステップアップエアロ		20:00	シェイプアップトレーニング		ステップ				20:00
30	(土居) 45	なんでもスイミング	(めぐみ)		(伊賀松) 45		30	(SATOMAI) 45		(土居) 30	マスタース			30
21:00	チャレンジエアロ		ZUMBA		ZUMBA		21:00	ZUMBA		キックシェイプ				21:00
30	(土居) 45		(小田) 20		(伊賀松) 40		30	(SATOMAI) 35		(土居) 30				30
22:00							22:00							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	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					