

スペ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	
10:00	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
30													
11:00	歩くエアロ	スクール②	ヨガ	スイミング③	ステップアップエアロ	40	30	ゆったりヨガ	スクール②	ZUMBA GOLD	スイミング③	ヨガ	ジユニアスイミング③
(吉原) 15								(tara)					
30	ストレッチ＆コンディショニング		(繁延)	ビギナーハーフ	ステップ	30	11:00	(高柳) 15					
(吉原) 45		ZUMBA		スティック	15	(柴) 15	(MICHIKO) 10		リラックスヨガ	ビギナー	スティック	(井上)	30
30	水中ウォーク	10	(繁延)	スティック	セラピー	35	12:00	(高柳) 15	(tara)				11:00
(吉原) 45		はじめてクロール	エアロ入門	スティック	ヨガ	45	13:00	歩くエアロ	30	脂肪燃焼エクササイズ	ミニマスターーズ	ヨガ	30
30	ZUMBA	10	(繁延)	スティック	リラックス	5	14:00	(吉原) 45	はじめてスイミング	(加藤)	体ほぐしストレッチ	(高柳) 15	12:00
(RIO) 45		脂肪燃焼トレーニング		スティック	ヨガ	45	15:00	(吉原) 45	ピラティス	10			13:00
30	リラックスヨガ	15	(松井)	スティック	キック	40	16:00	(吉原) 45	ヨガ	45	アカビクス	(加藤) 45	30
(RIO) 15		チャレンジエアロ	背骨コンディショニング	スティック	ボクササイズ	40	17:00	(吉原) 45	(若尾)	45	歩くエアロ	(土居) 15	14:00
30	40	40	(山本)	スティック	(松井)	45	18:00	(吉原) 45	ステップアップエアロ	45	ダンスエアロ	(村井) 15	30
(土居) 15	ジュニアスイミング③	15	ミニ背骨コンディショニング	スティック	スティック	45	19:00	(吉原) 45	ジュニアスイミング③	45	チャレンジエアロ	45	15:00
30	30	30	(山本) 45	スティック	(松井)	40	20:00	(吉原) 45	ジュニアスイミング④	45	歩くエアロ	(橋本) 15	30
16:00	ジュニアスイミング④	45	ジュニアスイミング④	スティック	スティック	30	21:00	(吉原) 45	ジュニアスイミング⑤	45	ダンスエアロ	(橋本) 15	16:00
30	30	30	30	スティック	スティック	30	22:00	(吉原) 45	ジュニアスイミング⑤	45	チャレンジエアロ	(橋本) 15	30
17:00	ジユニアスイミング⑤	30	キッズダンススクール	スティック	スティック	30	17:00	キッズダンススクール	ジユニアスイミング⑤	45	歩くエアロ	(橋本) 15	17:00
30	30	30	30	スティック	スティック	30	18:00	キッズダンススクール	ジユニアスイミング⑤	45	Careストレッチ	(橋本) 15	30
18:00	30	30	30	スティック	スティック	30	19:00	キッズダンススクール	ジユニアスイミング⑤	45	スイミング⑤	(橋本) 15	18:00
30	30	30	30	スティック	スティック	30	20:00	キッズダンススクール	ジユニアスイミング⑤	45	スイミング⑤	(橋本) 15	30
19:00	歩くエアロ	30	ヨガティス	スティック	スティック	30	21:00	キッズダンススクール	ジユニアスイミング⑤	45	スイミング⑤	(橋本) 15	19:00
(土居) 45		スイミング②	(めぐみ)	スティック	スティック	30	22:00	キッズダンススクール	ジユニアスイミング⑤	45	スイミング⑤	(橋本) 15	30
30	コンディショニング	30	顔トレ!	スティック	スティック	30	19:00	顔トレ！+ヨガティス	ジユニアスイミング⑤	45	スイミング⑤	(橋本) 15	20:00
(土居) 45		なんでもスイミング	(めぐみ)	スティック	スティック	30	20:00	顔トレ！+ヨガティス	ジユニアスイミング⑤	45	スイミング⑤	(橋本) 15	30
30	30	30	30	スティック	スティック	30	21:00	顔トレ！+ヨガティス	ジユニアスイミング⑤	45	スイミング⑤	(橋本) 15	21:00
20:00	チャレンジエアロ	55	ZUMBA	スティック	スティック	30	22:00	顔トレ！+ヨガティス	ジユニアスイミング⑤	45	スイミング⑤	(橋本) 15	30
(土居) 45		なんでもスイミング	(小田)	スティック	スティック	30	19:00	(めぐみ) 45	スイミング②	45	スイミング②	(山本) 45	19:00
30	30	30	30	スティック	スティック	30	20:00	(めぐみ) 45	スイミング②	45	スイミング②	(山本) 45	30
21:00	チャレンジエアロ	55	ZUMBA	スティック	スティック	30	21:00	(伊賀松) 45	シェイプアップトレーニング	45	スイミング②	(土居) 30	20:00
(土居) 45		なんでもスイミング	(伊賀松)	スティック	スティック	30	22:00	(伊賀松) 45	(SATOMAI)	45	スイミング②	(土居) 30	30
30	30	30	30	スティック	スティック	30	19:00	(伊賀松) 45	ステップアップエアロ	45	スイミング②	(土居) 30	21:00
22:00	(土居) 45		ZUMBA	スティック	スティック	30	20:00	(伊賀松) 45	(SATOMAI)	45	スイミング②	(土居) 30	30
				スティック	スティック	30	21:00	(伊賀松) 40	ZUMBA	30	スイミング②	(土居) 30	22:00
							22:00		(SATOMAI) 35		スイミング②	(土居) 30	

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。あらかじめご了承の程、お願ひいたします。

営業時間	月～金	10:00～22:30
最終チェックイン	土	10:00～20:00
(営業終了30分前)	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