

# ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2018年4月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	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
9:00	9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチ		9:00	9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチ			
9:30		9:30~10:00 ウォーキング		9:30~10:00 ウォーキング		9:30~10:00 ウォーキング	9:30		9:30~10:00 ウォーキング				
10:00	調整ヨガ 鈴木		調整ヨガ 鈴木		調整ヨガ 鈴木		10:00	かんたんエアロ 安藤	10:00~11:00 成人スイミングスクール		10:00~12:30		10:00~12:30
10:30		10:10~10:40 クロール初級		10:10~10:55 アクアビクス 45 太田		10:25~11:10 スペシャルクラス	10:30				3ルミ 5ング コース スイ		3ルミ 5ング コース スイ
11:00	10:45~11:30 ポル・ド・ブラ 45 安藤		10:45~11:35 ハワイアン・フラ 青山愛子ダンススタジオ		10:30~11:20 かんたんエアロ 鈴木		11:00	10:45~11:35 ステップ 安藤		11:00~11:50 かんたんエアロ 谷口	10:40~11:30 ヨガ 武		11:40~12:30 HIP-HOP初級 長岡
11:30		11:30~12:15 子どもスイミングスクール 最大2コース使用		11:10~12:00 幼稚園 水泳 最大4コース使用		11:30~12:15 子どもスイミングスクール 最大2コース使用	11:30						
12:00	11:45~12:30 オリジナルエアロ 45 石田		11:45~12:35 かんたんエアロ 安永		11:30~12:20 ポディメイキング 島原		12:00	11:45~12:35 ZUMBA 向山		12:00~12:50 体幹ヨガ 谷口			
12:30		12:20~12:50 背泳ぎ		12:40~13:10 スイムクラス		12:30~13:00 ファイドウ 明知	12:30		12:30~13:00 ウォーキング				
13:00	12:45~13:25 シェイプ&コア 石田		12:45~13:35 ヨガ 安永		13:15~14:05 ローインパクト 安藤		13:00	12:45~13:30 オキシジェノ 向山		13:00~13:45 ファイドウ/パワーカーディオ 林/武藤	13:00~13:30 アクアビクス 松本	12:40~13:40 ファイドウ/X55 明知/AKEMA	12:45~14:00 子どもスイミングスクール 最大2コース使用
13:30		13:00~13:45 スペシャルクラス		13:20~13:50 平泳ぎ		13:45~15:00 成人スイミングスクール 松本	13:30		13:05~13:35 バタフライ			13:55~14:25 ファイドウ/X55 明知/AKEMA	14:00~15:15 子どもスイミングスクール 3~5コース使用
14:00	13:40~14:30 ヨガ 石田		13:45~14:35 足から始めるコンディショニング 渡辺		14:00~14:30 アクアビクス 辻本		14:00	13:45~14:15 パワーカーディオ 明知		14:00~14:50 パワーヨガ 中家		14:00~19:00	15:30~16:45 オリジナルエアロ 新田 成人スイミングスクール 田中
14:30		14:00~14:30 アクアビクス 太田		14:20~15:10 ステップ 亀田			14:30	14:25~15:10 ジョイボクシング 田中瞭				14:35~15:25 ステップ 新田	
15:00	14:40~15:25 ジョイボクシング 林		14:45~15:15 X55 AKEMA				15:00					15:00~15:50 かんたんエアロ 中家	
15:30		15:15~19:00		15:15~19:00		15:15~19:00	15:30	15:30~19:00				15:40~16:30 オリジナルエアロ 新田	
16:00	15:40~15:50 シナプソロジー		15:30~19:00		15:30~19:00		16:00					16:00~16:50 ZUMBA 木ノ元	
16:30		3 5 コース 使用		3 5 コース 使用		3 5 コース 使用	16:30	スクール 子ども				16:45~17:30 オキシジェノ 巽	17:00~18:00 マスターズ練習会 コーチの指導は ございません
17:00	16:40~19:00		スクール 子ども		スクール 子ども		17:00						
17:30		スクール 子ども		スクール 子ども		スクール 子ども	17:30						
18:00							18:00						
18:30							18:30						
19:00							19:00						
19:30	19:10~20:00 SLOW STYLE YOGA 鈴木		19:10~20:00 オリジナルエアロ 安藤		19:10~20:00 ヨガ/ピラティス 石田		19:30	19:10~19:55 バレエでしなやかボディ 柳生				19:00~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用	
20:00		19:45~20:15 スイムクラス		19:30~20:00 ウォーキング		19:30~20:15 スペシャルクラス	20:00						
20:30	20:15~20:45 ステップ入門 鈴木		20:10~21:00 ヨガ MIWA		20:10~20:40 エアロ入門 石田		20:30	20:10~20:55 ポディメイキング 島原		20:10~20:40 クロール初級			
21:00		20:20~20:50 平泳ぎ		20:20~20:50 アクアビクス 松本		20:20~20:50 背泳ぎ	21:00						
21:30	21:00~21:45 X55 AKEMA		21:10~21:55 ZUMBA 45 MIWA		20:50~21:35 ファイドウ 林		21:00	20:50~21:35 アクアビクス 45 太田		20:50~21:35 アクアビクス 45 太田			
22:00		21:00~21:30 アクアビクス 太田		21:00~21:30 バタフライ		21:00~21:30 アクアビクス 太田	21:30	21:10~21:55 パワーカーディオ 田中瞭					
22:30	22:00~22:45 セルフケア 小寺		22:05~22:50 ジョイボクシング 田中瞭		21:45~22:15 ラディカルパワー 林		22:00	22:10~22:40 ファイドウ 武藤					
23:00		19:00~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用		19:00~20:00 田尻町水泳連盟 2コース使用		19:00~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用	22:30						

※月・土のストレッチはPCCSスタジオで行います。

【スタジオ】  
 ※体調のすぐれない場合は、無理をせず運動を中止して下さい。  
 ※時間に余裕を持ってご参加下さい。  
 ※プログラムの途中参加、途中退場は危険ですのでご遠慮下さい。  
 ※スタジオ内への携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。  
 ※スタジオ内ではクッション性の高いシューズの使用をおススメ致します。  
 ※水分補給は、十分に行いましょう。  
 ※プログラムは変更になる場合がございます。  
 ※スタジオ前にて2列に整列して入場して下さい。  
 ※ただし、朝の最初のレッスンはスタジオを開放しているため整列の必要はありません。  
 ※スタジオ内の場所の確保はご自身の分のみとなります。

【プール】  
 ※プールのご利用は、平日23:15土日祝19:45までの利用となります。  
 ☆成人スイミングスクールは有料となります。  
 詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。  
 ☆ご利用前に必ずシャワーをお浴び下さい。  
 ☆化粧、整髪料を落としてから入水下さい。  
 ☆歩く方が多い場合、2コース歩く方専用にする場合がございます。  
 予めご了承下さい。  
 ☆マンツーマンのプライベートレッスンご希望の方はフロントまで申し出下さい。  
 ☆火曜日、金曜日の11:10~12:00までの幼稚園水泳の詳しいスケジュールは別紙にて館内掲示させていただきます。

営業時間 月～水・金 9:00～23:30 / 土・日・祝日 9:00～20:00  
 休館日 毎週 木曜日

※祝日のスケジュールでは、18時以降プログラムは行っておりません。

お間違えのないようお気を付けください。

スポーツクラブ **ゼオス** 泉佐野 TEL 072-463-3305