ゼオス泉佐野グループエクササイズ　スケジュール　2018年10月～

	月曜日 スタジオ	月曜日 プール	火曜日 スタジオ	火曜日 プール	水曜日 スタジオ	水曜日 プール	木曜日
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		
9:30		9:30～10:00 ウォーキング	9:45～10:35 太極拳 家門	9:30～10:00 ウォーキング	9:30～10:20 アシュタンガヨガ Yuriko	9:30～10:00 ウォーキング	
10:00	9:45～10:35 調整ヨガ 鈴木	10:10～10:40 クロール初級		10:10～10:55 アクアビクス 45 辻本	10:30～11:20 かんたんエアロ 鈴木	10:25～11:10 スペシャルクラス	
10:30	10:45～11:30 ボル・ド・ブラ 45 安藤	10:50～11:20 アクアビクス 辻本	10:45～11:35 ハワイアン・フラ 青山愛子ダンススタジオ	11:10～12:00 幼稚園 水泳 最大4コース使用	11:30～12:20 ボディメイキング 島原	11:30～12:15 子どもスイミングスクール 最大2コース使用	
11:00		11:30～12:15 子どもスイミングスクール 最大2コース使用	11:45～12:35 かんたんエアロ 安永		12:30～13:00 ファイドウ 明知		
11:30	11:45～12:30 オリジナルエアロ 45 石田	12:20～12:50 背泳ぎ	12:45～13:35 ヨガ 安永	12:40～13:10 スイムクラス	13:15～14:05 ローインパクト 安藤	12:30～13:15 アクアビクス 45 谷口	
12:00	12:45～13:25 シェイプ＆コア 石田	13:00～13:45 スペシャルクラス	13:45～14:35 足から始めるコンディショニング 渡辺	13:20～13:50 平泳ぎ	14:20～15:10 ステップ 亀田	13:45～15:00 成人スイミングスクール 松本	
12:30	13:40～14:30 ヨガ 石田	14:00～14:30 アクアビクス 松本	14:45～15:15 X55 AKEMA	14:00～14:30 アクアビクス 松本			
13:00	14:40～15:25 ジョイボクシング 林	15:15～19:00 こどもスイミングスクール 3～5コース使用	15:30～19:00 こどもスクール	15:15～19:00 こどもスイミングスクール 3～5コース使用	16:40～19:00 こどもスクール	15:15～19:00 こどもスイミングスクール 3～5コース使用	
13:30	15:40～15:50 シナプソロジー						
14:00	16:40～19:00 こどもスクール						
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	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		19:45～20:15 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	20:15～20:45 ステップ入門 鈴木	20:20～20:50 平泳ぎ	20:10～21:00 ヨガ MIWA	20:20～20:50 アクアビクス 上野	20:10～20:40 エアロ入門 石田	20:20～20:50 背泳ぎ	
20:30					20:50～21:35 ファイドウ 林		
21:00	21:00～21:45 X55 AKEMA	21:00～21:30 アクアビクス 太田	21:10～21:55 ZUMBA 45 MIWA	21:00～21:30 バタフライ		21:00～21:30 アクアビクス 太田	
21:30					21:45～22:15 ラディカルパワー 林		
22:00	22:00～22:45 セルフケア 小寺		22:05～22:50 HIPHOP Nana				
22:30		19:10～20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用		19:10～20:00 田尻町水泳連盟 2コース使用		19:10～20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用	
23:00							

	金曜日 スタジオ	金曜日 プール	土曜日 スタジオ	土曜日 プール	日曜日 スタジオ	日曜日 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		9:30～10:00 ウォーキング				
10:00	9:45～10:35 かんたんエアロ 安藤	10:00～11:00 成人スイミングスクール 久我		10:00～12:30 こどもスイミングスクール 3～5コース		10:00～12:30 こどもスイミングスクール 3～5コース
10:30	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	
11:00		11:10～12:00 幼稚園 水泳 最大4コース使用			11:40～12:30 HIP―HOP初級 長岡	
11:30	11:45～12:35 ZUMBA Ayaka		12:00～12:50 体幹ヨガ 谷口			12:45～14:00 こどもスイミングスクール 最大2コース使用
12:00		12:30～13:00 ウォーキング			12:40～13:40 ファイドウ/X55 明知/AKEMA	
12:30	12:45～13:30 オキシジェノ 向山	13:05～13:35 パタフライ	13:00～13:45 ファイドウ/パワーカーディオ 林/田中瞭	13:00～13:30 アクアビクス 上野		14:00～15:15 こどもスイミングスクール 3～5コース使用
13:00	13:45～14:15 パワーカーディオ 明知	13:45～14:15 アクアビクス 松本			13:55～14:25 ファイドウ/X55 明知/AKEMA	
13:30	14:25～15:10 ジョイボクシング 田中瞭		14:00～14:50 パワーヨガ 中家	14:00～19:00 こどもスイミングスクール 3～5コース使用	14:35～15:25 ステップ 新田	15:30～16:45 成人スイミングスクール 田中
14:00	15:30～19:00 こどもスクール	15:15～19:00 こどもスイミングスクール 3～5コース使用	15:00～15:50 かんたんエアロ 中家		15:40～16:30 オリジナルエアロ 新田	
14:30			16:00～16:50 ZUMBA 木ノ元		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
15:00			17:00～17:50 ヨガ 西村			
15:30			18:20～20:30 こどもスクール			
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:10～19:55 バレエでしなやかボディ 柳生			19:30～20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用		
19:30						
20:00	20:10～20:55 ボディメイキング 島原	20:10～20:40 クロール初級				
20:30		20:50～21:35 アクアビクス 45 太田				
21:00	21:10～22:10 パワーカーディオ 田中瞭					
21:30						
22:00						
22:30		19:10～20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用				
23:00						

※月～土のストレッチはＰＣＣＳスタジオで行います。

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

【 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オススメ致します。
※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。