

ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2019年2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		9:20~9:50 ストレッチ			
9:30	9:45~10:35 調整ヨガ 鈴木	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	9:30	9:45~10:35 かんたんエアロ 安藤	9:30~10:00 ウォーキング				
10:00		10:10~10:40 クロール初級		10:10~10:55 アクアピクス 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	10:00	10:00~11:00 成人スイミングスクール 久我	10:00~12:30 3ルミ 5ング コス スイ ー	10:00~12:30 3ルミ 5ング コス スイ ー	10:40~11:30 ヨガ 武	10:00~12:30 3ルミ 5ング コス スイ ー	10:00~12:30 3ルミ 5ング コス スイ ー
10:30	10:45~11:30 ポル・ド・ブラ 45 安藤	10:50~11:20 アクアピクス 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		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			
11:00							11:00	11:10~12:00 幼稚園 水泳 最大4コース使用					
11:30	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 ボディメイキング 島原		11:30	11:45~12:35 ZUMBA Ayaka		12:00~12:50 体幹ヨガ 谷口			
12:00		12:20~12:50 背泳ぎ		12:45~13:35 ヨガ 安永			12:00	12:30~13:00 ウォーキング					
12:30	12:45~13:25 シェイプ&コア 石田	13:00~13:45 スペシャルクラス		13:20~13:50 平泳ぎ			12:30	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/田中瞭		12:40~13:40 ファイドウ/X55 明知/AKEMA	12:45~14:00 こどもスイミングスクール 最大2コース使用
13:00							13:00	13:45~14:15 パワーカーディオ 明知	13:45~14:15 アクアピクス 松本		13:55~14:25 ファイドウ/X55 明知/AKEMA	14:00~15:15 こどもスイミングスクール 3~5コース使用	
13:30	13:40~14:30 ヨガ 石田	14:00~14:30 アクアピクス 松本	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 アクアピクス 松本	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	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		14:35~15:25 ステップ 新田	14:00~15:15 こどもスイミングスクール 3~5コース使用
14:00							14:00					15:00~15:50 かんたんエアロ 中家	15:30~16:45 成人スイミングスクール 田中
14:30	14:40~15:25 ジョイボクシング 林	15:15~19:00	14:45~15:15 X55 AKEMA	15:30~19:00	15:15~19:00	15:15~19:00	14:30	15:30~19:00	15:15~19:00			16:00~16:50 ZUMBA ホノ元	15:30~16:45 成人スイミングスクール 田中
15:00							15:00					17:00~17:50 ヨガ 西村	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
15:30	15:40~15:50 シナプソロジー	3 5 コース 使用	15:30~19:00 スクール こども	3 5 コース 使用	15:15~19:00 スクール こども	15:15~19:00	15:30	16:40~19:00 スクール こども	15:15~19:00			18:20~20:30 こどもスクール	18:20~20:30 こどもスクール
16:00							16:00					19:10~19:55 ハ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
16:30	16:40~19:00	3 5 コース 使用	スクール こども	3 5 コース 使用	スクール こども	16:40~19:00	16:30						
17:00							17:00						
17:30	スクール こども						17:30						
18:00							18:00						
18:30							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	19:30~20:00 ウォーキング	19:10~20:00 ヨガ/ピラティス 石田	19:30~20:15 スペシャルクラス	19:00						
19:30		19:45~20:15 スイムクラス		20:10~21:00 ヨガ MIWA	20:10~20:40 エアロ入門 石田	20:20~20:50 背泳ぎ	19:30						
20:00	20:15~20:45 ステップ入門 鈴木	20:20~20:50 平泳ぎ		21:00~21:55 ZUMBA 45 MIWA	20:50~21:35 ファイドウ 林	21:00~21:30 アクアピクス 太田	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				21:10~21:55 ZUMBA 45 MIWA	21:45~22:15 ラディカルパワー 林		20:30	21:10~22:10 パワーカーディオ 田中瞭	20:50~21:20 アクアピクス 太田				
21:00	21:00~21:45 X55 AKEMA	21:00~21:30 アクアピクス 太田		22:05~22:50 HIPHOP Nana			21:00						
21:30							21:30						
22:00	22:00~22:45 セルフケア 小寺						22:00						
22:30		19:10~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用					22:30						
23:00							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。