

# ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2019年5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		9:30~10:00 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	10:10~10:40 クロール初級	9:45~10:35 太極拳 家門	10:10~10:55 アクアビクス 45 辻本	アシュタンガヨガ Yuriko	10:25~11:10 スペシャルクラス	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 久我	10:00~12:30		10:00~12:30	
10:30		10:45~11:30 ボル・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	10:30			3ルミ 5ング コース スイ ー	10:40~11:30 ヨガ 武	3ルミ 5ング コース スイ ー	
11:00		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	11:10~12:00 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	11:00	11:45~12:35 ZUMBA Ayaka			11:00~11:50 かんたんエアロ 谷口		
11:30							11:30						
12:00		12:20~12:50 背泳ぎ		12:45~13:35 ヨガ 安永		12:30~13:00 ファイドウ 明知	12:00	12:45~13:30 オキシジェノ 明知	12:30~13:00 ウォーキング		12:00~12:50 体幹ヨガ 谷口		
12:30							12:30		13:05~13:35 バタフライ				
13:00		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		13:15~14:05 ローインバウト 安藤	13:00	13:45~14:15 X55 明知	13:45~14:15 アクアビクス 松本		13:00~13:45 ファイドウ/パワーカーディオ 林/辻本/奥村	12:40~13:40 ファイドウ/X55 明知	12:45~14:00 こどもスイミングスクール 最大2コース使用
13:30							13:30						
14:00		14:40~15:25 ジョイボクシング 林		14:45~15:15 パワーカーディオ 林・奥村		14:20~15:10 ステップ 亀田	14:00	14:25~15:10 ジョイボクシング 武藤			14:00~14:50 パワーヨガ 中家	13:55~14:25 ファイドウ/X55 明知	14:00~15:15 こどもスイミングスクール 3~5コース使用
14:30							14:30					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
15:00		15:15~19:00		15:30~19:00		15:15~19:00	15:00						
15:30							15:30	15:30~19:00	15:15~19:00		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	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
16:00		3 5 コース 使用		3 5 コース 使用		3 5 コース 使用	16:00				16:00~16:50 ZUMBA ホノ元		
16:30							16:30						
17:00							17:00						
17:30							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		19:10~20:00 ヨガ/ピラティス 石田	19:00	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		
19:30							19:30						
20:00		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	20:00	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							20:30		20:50~21:20 アクアビクス 堀田				
21:00		21:00~21:45 X55 明知		21:10~21:55 ZUMBA 45 MIWA		21:00~21:30 ファイドウ 林	21:00	21:10~21:55 パワーカーディオ 林・奥村					
21:30							21:30						
22:00		22:00~22:45 オキシジェノ 明知		22:05~22:50 HIPHOP Nana		21:45~22:15 ラディカルパワー 林	22:00						
22:30							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。