

ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2020年7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 定員15名		9:30~9:50 ストレッチ 定員15名		9:30~9:50 ストレッチ 定員15名		9:00	9:30~9:50 ストレッチ 定員15名		9:20~9:50 ストレッチ 定員15名			
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	9:45~10:30 調整ヨガ 鈴木		9:45~10:30 太極拳 家門		9:45~10:30 アシメタンゴヨガ Yuriko		10:00	9:45~10:30 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	定員25名 要整理券	10:10~10:40 クロール初級	定員25名 要整理券	10:10~10:55 アクアビクス 45 辻本	定員25名 要整理券	10:25~11:10 スペシャルクラス	10:30	定員25名 要整理券	10:30~11:15 かんたんエアロ 谷口	3ルミ 5ングも コース スイ	10:40~11:25 ヨガ 武	定員25名 要整理券	3ルミ 5ングも コース スイ
11:00	11:00~11:45 ポル・ド・ブラ 安藤	10:50~11:20 アクアビクス 辻本	11:00~11:45 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	11:00~11:45 ボディメイキング 島原		11:00	11:00~11:45 ZUMBA Ayaka			11:45~12:30 体幹ヨガ 谷口		
11:30	定員25名 要整理券		定員25名 要整理券		定員25名 要整理券		11:30	定員25名 要整理券					
12:00	12:15~13:00 ヨガ 石田	12:20~12:50 背泳ぎ	12:15~13:00 かんたんエアロ 安永		12:30~13:00 ファイドウ 辻本	12:30~13:15 アクアビクス 45 谷口	12:00	12:15~13:00 オキシジェノ 明知	12:30~13:00 ウォーキング	定員25名 要整理券		11:55~12:40 X55 明知	12:45~14:00
12:30	定員25名 要整理券		定員25名 要整理券		定員25名 要整理券		13:00	定員25名 要整理券	13:05~13:35 バタフライ	13:00~13:45 ファイドウ/ラディカルパワ 辻本/奥村	13:00~13:30 アクアビクス 谷口	13:10~13:55 ファイドウ 明知	13:45~14:00 子どもスイミングスクール 最大2コース使用
13:30	13:30~14:15 シェイプ&コア 石田	スペシャルクラス	13:30~14:15 ラディカルパワー 奥村	13:25~13:55 平泳ぎ	13:30~14:15 かんたんエアロ 安藤	13:45~15:00 成人スイミングスクール 松本	13:30	13:30~14:15 X55 明知	13:45~14:15 アクアビクス 松本	定員25名 要整理券		14:15~15:00 かんたんエアロ 中家	14:00~15:15
14:00	定員25名 要整理券	14:00~14:45 アクアビクス 45 兼重	定員25名 要整理券	14:05~14:35 アクアビクス 松本	定員25名 要整理券		14:00	定員25名 要整理券		14:00~19:00		14:25~15:10 かんたんエアロ 新田	14:00~15:15 子どもスイミングスクール 3~5コース使用
14:30	14:45~15:30 かんたんエアロ 亀田	15:15~19:00	14:45~15:30 姿勢改善&ウォーキング 渡辺	15:15~19:00	15:20~16:30 有料大人バレエスクール	15:15~19:00	14:30					15:40~16:25 ユニバーサルヨガアース 新田	15:30~16:45 成人スイミングスクール 田中
15:00	定員25名 要整理券		定員25名 要整理券				15:00		15:15~19:00	15:30~16:15 ZUMBA 木ノ元	定員25名 要整理券	定員25名 要整理券	
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			16:45~17:30 ヨガ 西村	定員25名 要整理券		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
16:30	16:40~19:00		16:40~19:00		16:40~19:00		16:30	16:40~19:00					
17:00							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	スクール 子ども					
18:00							18:00						
18:30							18:30						
19:00	19:10~19:55 SLOW STYLE YOGA 鈴木		19:10~19:55 かんたんエアロ 安藤		19:10~19:55 ヨガ/ピラティス 石田		19:00	19:10~19:55 パレエでしなやかボディ 柳生					
19:30	定員25名 要整理券	19:45~20:15 スイムクラス	定員25名 要整理券	19:30~20:00 ウォーキング	定員25名 要整理券	19:30~20:15 スペシャルクラス	19:30	定員25名 要整理券					
20:00							20:00		20:10~20:40 クロール初級				
20:30	20:25~20:55 エアロ入門 明知	20:20~20:50 平泳ぎ	20:25~21:10 ZUMBA MIWA	20:20~20:50 アクアビクス 堀田	20:25~21:10 ファイドウ 林	20:20~20:50 背泳ぎ	20:30	20:25~21:10 ボディメイキング 島原	20:50~21:20 アクアビクス 堀田				
21:00	定員25名 要整理券	21:00~21:30 アクアビクス 松本	定員25名 要整理券	21:00~21:30 バタフライ	定員25名 要整理券	21:00~21:30 アクアビクス 松本	21:00	定員25名 要整理券					
21:30	21:25~22:10 X55 明知		22:00~22:45 HIPHOP Nana		21:40~22:10 ラディカルパワー 林		21:30	21:40~22:25 ラディカルパワー 林					
22:00	定員25名 要整理券		定員25名 要整理券		定員25名 要整理券		22:00	定員25名 要整理券					
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】
※レッスンには定員がごさいます。(スタジオ25名)(ストレッチ15名)
※整理券をレッスン開始15分前にマシンカウンターにて配布いたします。
所定の位置で整列してお待ちください。
※9:45～のレッスンはオープンと同時に配布いたします。
ストレッチの整理券配布はございません。先着順です。
※スタジオへの入場は5分前です。所定の位置で整列してお待ちください。
※レッスン開始までマスクを着用してお待ちください。
※レッスン中のマスク着用は任意です。
※レッスン終了後はマスクを着用してから退場してください。
※換気の為レッスン内容によって窓を開けた状態で行う場合もございます。
※レッスンで使用したマットなどの消毒にご協力ください。
※ストレッチ、ヨガなどに参加される場合は新型コロナウイルス感染予防のためヨガマットをご持参いただくことをお勧めいたします。
※途中参加、途中退場は危険ですのでご遠慮ください。
※プログラムは急遽変更、中止になる場合がございます。

【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。