

スポーツクラブゼオス泉佐野プログラムスケジュール 2020年9月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00																				
9:30		9:20～9:50 モーニングストレッチ30		9:20～9:40 モーニングストレッチ20			9:20～9:50 モーニングストレッチ30			9:20～9:50 モーニングストレッチ30			9:20～9:40 モーニングストレッチ20			9:20～9:40 モーニングストレッチ20				
10:00	9:45～10:30 調整ヨガ 鈴木		9:30～10:00 ウォーキング	9:45～10:30 太極拳 家門			9:45～10:30 アシュタンガヨガ Yuriko			9:45～10:30 エアロ初級 安藤			9:45～10:30 エアロ初級 谷口			10:00～10:45 ヨガ 武藤			10:10～11:00 こどもスクール バレエ(初級)	
10:30		10:10～10:40 背泳ぎ		10:00～10:45 ヨガ 武藤			10:30～11:15 エアロ初級 鈴木			10:00～10:45 ヨガ初級 南楚			10:30～11:15 エアロ初級 谷口			10:00～11:00 成人スイミング スクール 久我			10:40～11:25 ヨガ 武藤	
11:00	11:00～11:45 ポル・ド・ブラ 安藤	10:45～11:30 やさしいフローヨガ 鈴木	10:50～11:20 アクアピクス 辻本	11:00～11:45 ハワイアン・フラ 青山愛子ダンススタジオ	11:15～12:00 エアロ初級 安永	11:10～12:00 幼稚園 水泳 最大4コース	11:00～11:45 ボディメイキング 島原			11:00～11:45 ZUMBA Ayaka			11:15～12:00 Body Make(有料) 武藤			11:15～12:00 Body Make(有料) 武藤			11:30～12:30 こどもスクール バレエ(中級)	
12:00																				11:30～12:30 こどもスクール バレエ(中級)
12:30	12:15～13:00 エアロ中級 石田		12:20～12:50 クロール初級	12:15～13:00 エアロ中級 安永	12:30～13:30 ピラティス(有料) 南楚	12:45～13:15 バタフライ	12:15～13:00 ZUMBA LISA			12:15～13:00 オキシジェノ 明知			12:45～13:30 UBOUND(有料) 辻本			12:30～13:00 ウォーキング			12:30～14:00 こども スイミングスクール 最大2コース使用	
13:00		13:20～13:50 ウェープリングストレッチ スタッフ	13:00～13:45 スペシャルクラス	13:30～14:15 ラディカルパワー 奥村	14:00～14:45 Body Make(有料) 南楚	14:05～14:35 アクアピクス 松本	13:30～14:15 エアロ中級 安藤			13:30～14:15 X55 明知			12:45～13:15 ウェープリングストレッチ スタッフ			13:05～13:35 平泳ぎ			13:10～13:55 パワ-ヨガ 中家	
13:30	13:30～14:15 シェイプ&コア 石田		14:00～14:45 アクアピクス45 兼重	14:45～15:30 姿勢改善&ウォーキング 渡辺	15:15～15:45 かんたんダンベル スタッフ	15:15～19:00	14:45～15:30 ステップ 亀田			14:00～14:45 成人スイミング スクール 松本			14:00～14:30 ピラティス 南楚			13:45～14:15 アクアピクス 松本			14:00～19:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用	
14:00																				14:25～15:10 ラディカルパワー 奥村
14:30	14:45～15:30 エアロ初級 亀田	14:30～15:15 ヨガ 石田	15:15～19:00	14:45～15:30 姿勢改善&ウォーキング 渡辺	15:15～15:45 かんたんダンベル スタッフ	15:15～19:00	14:45～15:30 ステップ 亀田			14:45～15:15 エアロ入門 MIWA			15:00～15:30 ストレッチ30 スタッフ			15:15～19:00			14:35～15:20 エアロ初級 新田	
15:00																				15:30～16:25 ZUMBA LISA
15:30																				15:40～16:25 ZUMBA LISA
16:00																				15:50～16:35 ステップ初級 新田
16:30		16:30～17:30 こども こどもスクール JAZZ(初級)	こども スイミングスクール 3～5コース使用	16:30～17:30 こども こどもスクール 体育			16:30～17:30 こども こどもスクール 体育			16:30～17:30 こども こどもスクール ダンス(初級)			16:30～17:30 こども こどもスクール			16:45～17:30 ヨガ 西村			16:55～17:40 オキシジェノ 巽	
17:00																				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
17:30																				
18:00		18:00～19:00 こども こどもスクール JAZZ(中級)																		
18:30																				
19:00																				
19:30	19:10～19:55 SLOW STYLE YOGA 鈴木	19:30～20:00 THE・腹筋 山本		19:10～19:55 エアロ中級 安藤	19:30～20:15 ファイトウ 辻本		19:10～19:55 ヨガ/ピラティス 石田			19:10～19:55 エアロ初級 島原			19:20～20:05 バレエでしなやかボディ 柳生							
20:00																				
20:30	20:25～20:55 エアロ入門 明知	20:30～21:15 UBOUND(有料) 辻本	20:20～20:50 バタフライ	20:25～21:10 ZUMBA MIWA	20:45～21:30 Body Make(有料) 山本	21:00～21:30 平泳ぎ	20:25～21:10 ファイトウ 林			20:25～21:10 ボディメイキング 島原			20:30～21:15 UBOUND(有料) 林			20:10～20:40 背泳ぎ				
21:00																				
21:30	21:25～22:10 X55 明知																			
22:00																				
22:30																				
23:00																				

奇数週ヨガ
偶数週ピラティス

【スタジオ】
 ・レッスンには定員がございます。Aスタジオ35名Bスタジオ20名
 ・有料レッスンは定員が異なります。参加方法は裏面をご参照ください。
 ・整理券はレッスン開始の15分前に配布いたします。
 所定の位置で整理してお待ちください。
 ・9:45スタートのレッスンはオープンと同時に配布いたします。
 ・Aスタジオ整理券配布場所⇒マシンカウンター
 ・Bスタジオ整理券配布場所⇒Bスタジオ前
 ・モーニングストレッチの整理券配布はありません。先着順となります。
 ・入場はレッスン開始の5分前です。所定の位置で整理してお待ちください。
 ・入退場、レッスン開始までは必ずマスクの着用をお願いします。
 ・換気の為、レッスンによって窓を開けた状態で行う場合がございます。
 ・レッスンで使用したマットなどの除菌、消毒にご協力ください。
 ・マットを使用するレッスンでは、ヨガマット持参を推奨いたします。
 ・レッスンの途中参加、途中退場はお断りいたします。
 ・プログラムは急遽変更、中止と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までです。
 ・お化粧、整髪料を落とし、必ずシャワーを浴びてからご利用ください。
 ・貴金属類、アクセサリーは外してください。
 ・レッスンの途中参加、途中退場はお断りいたします。
 ・レッスンによってコースロープを広げる場合がございます。
 コースロープを広げてからの遊泳はご遠慮ください。
 ・成人スイミングスクールは有料です。詳しくはフロントまでお問い合わせください。
 ・マンツーマンのレッスンをご希望の方はフロントまでお問合せください。

※状況によりレッスン内容・時間・定員・整理券配布方法等が変更になる場合がございます。

営業時間 月～水・金 9:00～23:30/土・日・祝 9:00～20:00

休館日 毎週木曜日

※祝日の18時以降はプログラムを行っておりません。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 072-463-3305