

ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2012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		9:30~9:50 ストレッチ				
9:30		9:30~10:00 腰痛すっきり		9:40~10:10 クロール初級	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		9:30~10:00 腰痛すっきり	9:30~10:40 子どもスクール	9:30~10:00 ウォーキング			
10:00	調整ヨガ 整理券 鈴木	10:10~10:40 平泳ぎ	9:45~10:35 太極拳 家門		10:20~11:05 アクアビクス 45 榎田		10:00	かんたんエアロ 安藤	10:00~11:15 成人スイミングスクール		10:10~10:40 バタフライ		10:00~12:30	
10:30					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							
11:00	10:50~11:35 ボルド・プラ 45 安藤	11:00~11:30 アクアビクス 長谷川	10:50~11:40 ハワイアン・フラ 岡本				11:00	かんたんステップ 安藤	久我	10:55~11:45 かんたんエアロ 谷口	10:40~11:30 ヨガ 武		3 5 コース スイ ス ク ー ル	
11:30					11:15~12:30 子どもスイミング スクール (3コース使用)	11:15~12:30 子どもスイミング スクール (3コース使用)	11:30		11:15~12:30 子どもスイミング スクール (3コース使用)		11:15~12:30 子どもスイミング スクール (3コース使用)			
12:00	11:50~12:40 かんたんエアロ 谷	11:40~12:10 背泳ぎ	11:55~12:45 かんたんエアロ 安永		11:30~12:20 コアオミックスプラス Kuri		12:00	11:50~12:40 ZUMBA Ayaka		11:55~12:45 ハワイアン・フラ 岡本				
12:30		12:20~12:50 クロール初級			12:30~13:00 ファイドウ 30 林	12:30~13:15 アクアビクス 45 谷口	12:30		12:45~13:30					
13:00	12:55~13:45 オリジナルエアロ 石田	13:00~13:45 週替り	13:00~13:50 ヨガ 安永		12:40~13:10 スイムクラス		13:00	12:50~13:40 ヨガ Ayaka	12:45~13:30 週替り	13:00~13:45 パワーカーディオ 川戸	13:00~13:30 アクアビクス 松本	12:35~13:25 HIP・HOP初級 長岡	13:00~13:30 クロール初級	
13:30					13:20~13:50 バタフライ		13:30							
14:00	14:00~14:50 ヨガ 石田	14:00~14:20 アクアウェーブストレッチ	14:00~14:50 足つぼ刺激エクササイズ 渡辺		14:00~14:30 アクアビクス 岩崎	13:45~15:00 成人スイミングスクール 岡本	14:00	13:50~14:40 かんたんエアロ 岩崎	13:45~14:30 アクアビクス 45 榎田	13:45~18:45		13:35~14:20 ファイドウ 向山		
14:30					14:20~15:10 かんたんステップ 榎田		14:30			14:00~14:45 パワーヨガ 45 中家		14:35~15:25 ステップ 松本		
15:00	15:00~15:45 パワーカーディオ 奥永		15:05~15:50 X-55 オックス		15:00~18:45	15:00~18:45	15:00	14:55~15:25 ステップ入門 岩崎	15:00~18:45	15:00~16:00 オリジナルエアロ 60 中家		15:00~16:15		
15:30					15:20~15:50 エアロ入門 榎田		15:30	15:35~16:20 ジョイボクシング 奥永				15:40~16:30 オリジナルエアロ 松本	成人スイミングスクール 田中	
16:00							16:00							
16:30	16:30~18:40 スクール 子ども	16:15~18:45 使用 3 5 コース 子ども スイ ス ク ー ル	16:30~18:50 スクール 子ども		3 5 コース 使用 子ども スイ ス ク ー ル	3 5 コース 使用 子ども スイ ス ク ー ル	16:30	16:30~18:50 スクール 子ども						
17:00							17:00							
17:30							17:30							
18:00							18:00							
18:30							18:30							
19:00	19:00~19:30 パワーカーディオ30 川戸		19:00~19:50 オリジナルエアロ 安藤		19:00~19:50 ヨガ 石田		19:00	19:00~19:30 エアロ入門 松本						
19:30		19:30~20:15 週替り		19:30~20:00 スイムクラス		19:30~20:15 スペシャルクラス	19:30		19:30~19:50 アクアウェーブストレッチ					
20:00	調整ヨガ 鈴木	20:20~20:50 クロール初級	20:00~20:45 ZUMBA 45 山本		20:00~20:30 エアロ入門 石田		20:00	オリジナルエアロ 松本		20:10~20:40 クロール初級				
20:30	20:40~21:25 かんたんエアロ 45 鈴木	21:00~21:30 アクアシェイブ Yuki	20:55~21:25 HIP・HOP入門 山本		20:40~21:25 ファイドウ 奥永		20:30	20:40~21:10 R.D Power 30 川戸	20:50~21:20 アクアビクス 太田					
21:00					20:50~21:20 アクアビクス Noriko		21:00	21:20~22:05 ボディメイキング 島原	21:30~22:00 バタフライ					
21:30	21:35~22:05 オキシジェノ 向山		21:35~22:25 ダンス初級 樋口		21:35~22:20 ヨガ 45 Yuriko		21:30							
22:00					22:30~23:00 X-55 オックス		22:00							
22:30	22:15~23:00 ファイドウ 向山						22:30	22:15~23:05 HIP・HOP 樋口						
23:00							23:00							

※ヨガには定員がございます(84名)整理券を配布するレッスンがあります。
※月、土のストレッチはPCCSスタジオで行います

【 ご注意下さい 】
 ※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おやめください。
 ※スタジオ内への携帯電話の持ち込みはおやめください。
 ※スタジオ内ではクッション性の高いシューズの使用をおススメ致します。
 ※水分補給は、十分におこなひましょう。
 ※プログラムは変更になる場合がございます。

【 プール 】
 ★プールのご利用は、平日23:00・土日祝19:30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
 ☆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。

※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