

# ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール

2010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	和み	プール	スタジオ	和み	プール	スタジオ	和み	プール		スタジオ	和み	プール	スタジオ	和み	プール	スタジオ	和み	プール
9:00																			
9:30		9:20～9:50 モーニングストレッチ	9:30～10:00 腰痛すっきり	9:30～10:30 ヨガ	9:45～10:15 モーニングストレッチ	9:40～10:10 クロール初級	9:45～10:45 調整ヨガ	9:45～10:45 太極拳	9:30～10:00 アクアヌードル	9:00				9:20～9:50 モーニングストレッチ	9:30～10:00 ウォーキング				
10:00	9:45～10:45 調整ヨガ	10:00～10:45 ピラティス入門	10:10～10:40 平泳ぎ	武			調整ヨガ	太極拳		10:00	9:45～10:30 かんたんエアロ	9:40～10:10 モーニングストレッチ	10:00～11:15 こども体育スクール		10:10～10:40 平泳ぎ				10:00～12:30 こどもスイミング
10:30	鈴木	安藤					鈴木	家門		10:30	安藤		成人スイミングスクール						5 コース 使用
11:00	11:00～11:45 かんたんエアロ	11:00～12:00 パワーヨガ 入門	11:00～11:30 アクアピクス 長谷川	10:45～11:30 フラダンス	10:35～11:35 太極拳	10:20～11:05 アクアピクス45	11:00～11:45 かんたんエアロ	11:00～12:00 アシュタンガ入門	10:25～11:10 スペシャルクラス	11:00	かんたんステップ	10:30～11:30 ヨガ	久我	11:00～11:45 かんたんエアロ					こどもスイミング
11:30	谷	鈴木		倉橋	家門	11:15～12:30 こどもスイミング	武	Yuriko		11:30	安藤	Ayaka	11:15～12:30 こどもスイミング	かんたんエアロ	11:15～12:30 こどもスイミング				3 コース 使用
12:00	12:05～12:50 パワーカーディオ		12:20～12:50 クロール初級	11:45～12:30 かんたんエアロ	11:45～12:45 フラダンス 有料	12:10～12:55 ファイドウ		12:20～12:40 ボルトトレーニング	12:30～13:15 アクアピクス45	12:00	ZUMBA 廣野	除ヨガ	12:00～12:45 かんたんステップ	かんたんエアロ	12:00～12:45 かんたんエアロ				井谷
12:30		12:30～13:00 サーキットトレーニング	12:45～13:30 サーキットエアロ	安永		12:40～13:10 スイムクラス		12:50～13:10 ストレッチボール	谷口	12:30	12:45～13:30 -55	13:00～13:20 かんたんダンベル	12:45～13:30 週替り	12:55～13:25 RD POWER 30	13:00～17:00	12:45～13:15 アクアピクス 林			12:30～15:30
13:00	13:00～14:00 オリジナルエアロ60	13:15～14:00 骨盤矯正	13:00～13:45 週替り				13:20～13:50 バタフライ			13:00									13:00～13:30 クロール初級
13:30	石田	渡辺		13:45～14:30 HIP-HOP	阪口		14:00～14:30 アクアピクス 岩崎	14:20～15:05 かんたんステップ		13:30	かんたんエアロ	開放	13:45～14:30 アクアピクス45	13:35～14:20 ファイドウ					開放
14:00	14:15～15:00 エアロフィットセラピー	14:15～15:15 ヨガ		14:45～15:30 パワーカーディオ				15:20～15:50 エアロ入門		14:00	岩崎		14:30～15:15 かんたんエアロ	開放					開放
14:30		石田								14:30			14:45～15:30 ジョイボクシング	15:00～18:45	14:30～15:15 かんたんエアロ	開放			14:35～15:25 ステップ
15:00										15:00					中家	開放			15:00～16:15 成人スイミングスクール
15:30										15:30			15:40～16:00 ストレッチ	16:15～18:30	15:30～16:30 オリジナルエアロ60				3 5 コース 使用
16:00										16:00					中家				16:00～17:00 田中
16:30	16:30～17:30 こどもダンススクール	開放	16:15～18:45 こどもスイミング	16:30～17:30 こどもダンススクール	開放					16:30	16:30～17:30 こどもHIP-HOPスクール	開放		16:45～17:30 ZUMBA 廣野	16:45～17:45 パワーカーディオ60				16:00～17:00 ヨガ
17:00	船山			船山						17:00	笠井								武
17:30	17:40～18:40 こどもダンススクール			17:40～18:50 こども体育スクール						17:30									17:00～18:00 マスターズ講習会
18:00	船山									18:00									コーチの指導は ございません
18:30										18:30									
19:00	19:15～20:00 かんたんエアロ	19:10～19:40 サーキットトレーニング	19:30～20:00 スイムクラス	19:00～19:50 オリジナル50	19:10～19:55 かんたんアシュタンガ	19:30～20:00 平泳ぎ	19:00～19:50 ロー&ハイ	19:00～19:45 機能改善エクササイズ	19:30～20:15 スペシャルクラス	19:00									
19:30	鈴木			安藤	Minoru		石田	渡辺		19:30	かんたんエアロ		19:10～19:40 サーキットトレーニング						
20:00				20:00～20:45 ZUMBA 廣野	20:10～20:55 ピラティス入門	20:10～20:40 バタフライ	20:00～20:45 かんたんステップ	20:10～20:40 サーキットトレーニング	20:20～20:50 背泳ぎ	20:00	石田		19:55～20:15 バランスボール	20:10～20:40 クロール初級					
20:30	20:15～21:05 オリジナル50	20:15～21:15 パワーヨガ		20:55～21:40 ファイドウ		20:50～21:20 アクアシェイプ 林	石田			20:30	20:30～21:30 ファイドウ60	20:30～21:30 ヨガ	20:50～21:20 アクアピクス 岡本						
21:00	松本	鈴木	21:00～21:30 アクアピクス 松本				20:55～21:40 パワーカーディオ	21:00～22:00 バレイダンス 有料	21:00～21:30 アクアピクス 太田	21:00		石田							
21:30	-55			21:40～22:10 クロール初級				21:30～21:50 ウエストくつきり		21:30			21:30～22:00 バタフライ						
22:00				21:50～22:50 ダンス初級				22:00～22:20 アロマストレッチ		22:00	21:50～22:50 ストリートダンス								
22:30		22:30～22:50 ストレッチボール		樋口						22:30									
23:00										23:00									
23:30										23:30									
0:00										0:00									

【 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オススメ致します。  
 水分補給は、十分におこないましょう。  
 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。

【 なごみスタジオ 】  
 開放時間は自由になごみスタジオをご利用いただけます。  
 用意した備品を使用していただけです。  
 利用時は、マナーをお守りいただきますようご協力ください。  
 マンジムのご利用は、平日23:15・土日祝19:45までの利用となります。  
 皆様が気持ちよくご利用頂けますよう、ご協力お願い致します。

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時以降の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。

☆サーキットトレーニングは、定員8名のクラスです。  
 レッソンの30分前からマシンジムにて予約受付しております。

スポーツクラブ **ゼオス** 泉佐野

TEL 072-463-3305