

セオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2010年8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	9:45-10:35 調整ヨガ 鈴木	9:30-10:00 腰痛すっきり	9:45-10:35 太極拳 家門	9:40-10:10 クロール初級	9:15-10:05 アシュタンガ入門 Yuriko	9:30-10:00 アクアヌードル	9:30	9:45-10:35 かんたんエアロ 安藤	9:30-10:00 腰痛すっきり	9:30-10:40 ウォーキング	9:30-10:00 ウオーキング		
10:00		10:10-10:40 平泳ぎ		10:20-11:05 アクアピクス 45 樹田	10:15-11:05 かんたんエアロ 鈴木	10:25-11:10 スペシャルクラス	10:00		10:00-11:15 成人スイミングスクール	10:10-10:40 平泳ぎ	10:10-10:40 平泳ぎ	10:00-10:50 ヨガ Yuriko	10:00-12:30 使用3ルミこ 5ングもス コーススイ スクー ー
10:30			10:45-11:35 フラダンス 倉橋				10:30		久我				
11:00	10:50-11:40 ボル・ド・ブラ 安藤	11:00-11:30 アクアピクス 長谷川		11:15-12:30 子どもスイミング スクール (3コース使用)	11:15-11:45 RD Power 30	11:15-12:30 子どもスイミング スクール (3コース使用)	11:00	10:50-11:40 かんたんステップ 安藤	11:15-12:30 子どもスイミング スクール (3コース使用)	10:50-11:40 かんたんエアロ 谷口	11:15-12:30 子どもスイミング スクール (3コース使用)	11:05-12:05 X-55	
11:30		11:40-12:10 背泳ぎ	11:50-12:40 かんたんエアロ 安永		11:55-12:55 ファイドウ 60		11:30	11:55-12:45 ヨガ Ayaka		11:50-12:40 かんたんステップ 岩崎			
12:00	11:55-12:45 かんたんエアロ 谷	12:20-12:50 クロール初級		12:40-13:10 スイムクラス		12:30-13:15 アクアピクス 45 谷口	12:00						
12:30							12:30		12:45-13:30 週替り	12:55-13:25 RD Power 30	12:45-13:15 アクアピクス 林	12:20-13:20 週替り 60	
13:00	13:00-13:50 オリジナルエアロ 石田	13:00-13:45 週替り	12:55-13:45 ヨガ 安永	13:20-13:50 バタフライ	13:15-14:05 ローインバクト 安藤	13:30-14:45 成人スイミングスクール 岡本	13:00	13:00-13:50 ZUMBA 岩崎		13:35-14:20 ファイドウ		13:00-13:30 クロール初級	
13:30							13:30		13:45-14:30 アクアピクス 45 樹田			13:40-14:10 アクアシェイブ	
14:00	14:05-14:55 ヨガ 石田		14:00-14:45 X-55	14:00-14:30 アクアピクス 岩崎	14:20-15:10 かんたんステップ 樹田		14:00	14:05-14:55 かんたんエアロ 岩崎			13:45-18:45 子どもスイ ミ ン グ ス ク ー ル	14:35-15:25 ステップ 松本	15:00-16:15 成人スイミングスクール 田中
14:30							14:30						
15:00	15:10-15:55 パワーカーディオ		15:00-15:50 エアロフットセラピー 渡辺	15:00-18:45 子どもスイ ミ ン グ ス ク ー ル	15:20-15:50 エアロ入門 樹田	15:00-18:45 子どもスイ ミ ン グ ス ク ー ル	15:00	15:10-16:00 ジョイボクシング	15:00-18:45 子どもスイ ミ ン グ ス ク ー ル				
15:30							15:30						
16:00							16:00			15:35-16:25 オリジナルエアロ 中家		15:40-16:30 オリジナルエアロ 松本	
16:30	16:30-18:40 使用3ルミこ 5ングもス コーススイ スクー ー	16:15-18:45 使用3ルミこ 5ングもス コーススイ スクー ー	16:30-18:50 使用3ルミこ 5ングもス コーススイ スクー ー				16:30	16:30-18:50 使用3ルミこ 5ングもス コーススイ スクー ー					
17:00							17:00			16:40-17:30 ZUMBA 廣野		16:50-17:40 ヨガ 武	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							17:30						
18:00							18:00			17:45-18:35 ヨガ Ayaka			
18:30							18:30						
19:00	19:10-20:00 かんたんエアロ 鈴木	19:30-20:00 スイムクラス	19:10-20:00 オリジナルエアロ 安藤	19:30-20:00 平泳ぎ	19:10-20:00 ロー&ハイ 石田	19:30-20:15 スペシャルクラス	19:00	19:10-20:00 かんたんエアロ 石田					
19:30							19:30						
20:00	20:15-21:05 オリジナルエアロ 松本		20:10-21:00 ZUMBA 山本	20:10-20:40 バタフライ	20:10-20:40 エアロ入門 石田	20:20-20:50 背泳ぎ	20:00	20:10-21:00 ヨガ 石田	20:10-20:40 クロール初級				
20:30							20:30			20:50-21:20 アクアピクス 岡本			
21:00	21:20-21:50 ファイドウ 30	21:00-21:30 アクアピクス 松本	21:10-22:00 ヨガ Yuriko	20:50-21:20 アクアシェイブ 林	20:55-21:25 RD Power 30	21:00-21:30 アクアピクス 太田	21:00	21:10-21:55 パワーカーディオ	21:30-22:00 バタフライ				
21:30							21:30						
22:00	22:05-22:50 X-55	21:40-22:10 クロール初級	22:10-23:00 HIP-HOP 樋口		21:40-22:25 ファイドウ		22:00	22:05-22:55 ZUMBA Rebecca					
22:30							22:30						
23:00							23:00						
23:30													
0:00							0:00						

※ヨガには定員がございます(84名)
※月・土のストレッチはPCCSスタジオ(旧なごみ)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。

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。