

セオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2011年4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 こどもスクール	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 アクアピクス 45 榎田	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	10:00	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 使用3ルミこ 5ングもス コーススイ スクール	
10:30							10:30							
11:00	10:50-11:35 ポル・ド・ブラ 45 安藤	11:00-11:30 アクアピクス 長谷川	10:50-11:40 フラダンス 倉橋	11:15-12:30	11:30-12:20 コロオミックスプラス Kuri	11:15-12:30	11:00	かんたんステップ 安藤	11:15-12:30	10:50-11:40 かんたんエアロ 谷口	11:40-11:30 ヨガ 武			
11:30		11:40-12:10 背泳ぎ	11:55-12:45 かんたんエアロ 安永	12:40-13:10 スイムクラス	12:30-13:00 ファイドゥ 30 林	12:30-13:15 アクアピクス 45 谷口	11:30		11:15-12:30 こどもスイミング スクール (3コース使用)		11:40-12:25 X-55 オックス			
12:00	かんたんエアロ 谷	12:20-12:50 クロール初級		13:20-13:50 バタフライ	13:15-14:05 ローインパクト 安藤	13:45-15:00	12:00	ZUMBA Ayaka	11:55-12:45 ハワイアン・フラ 岡本	11:55-12:45 ハワイアン・フラ 岡本				
12:30							12:30				12:35-13:25 HIP・HOP初級 長岡			
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	14:00-14:30 アクアピクス 岩崎	14:20-15:10 かんたんステップ 榎田	15:00-18:45	13:00	12:50-13:40 ヨガ Ayaka	12:45-13:30 週替り	13:00-13:45 ファイドゥ 林		13:00-13:30 クロール初級		
13:30							13:30					13:35-14:20 ファイドゥ 向山		13:40-14:10 アクアシェイブ 岡本
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	15:00-18:45	15:20-15:50 エアロ入門 榎田	15:00-18:45	14:00	13:50-14:40 かんたんエアロ 岩崎	13:45-14:30 アクアピクス 45 榎田	14:00-14:45 パワー・ヨガ 45 中家				
14:30							14:30					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	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 成人スイミングスクール 田中	
15:30							15:30	15:35-16:20 ジョイボクシング 林						
16:00							16:00							
16:30	16:30-18:40	16:15-18:45 使用3ルミこ 5ングもス コーススイ スクール	16:30-18:50		16:30-18:50		16:30	16:30-18:50						
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							
18:00							18:00							
18:30							18:30							
19:00	19:00-19:30 R.D Power 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		20:00-20:45 ZUMBA 45 山本	20:10-20:40 平泳ぎ	20:00-20:30 エアロ入門 石田	20:20-20:50 背泳ぎ	20:00	19:40-20:30 オリジナルエアロ 松本		20:10-20:40 クロール初級				
20:30							20:30							
21:00	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 Yukie	20:55-21:25 HIP・HOP入門 山本	20:50-21:20 アクアピクス Noriko	20:40-21:25 ファイドゥ 奥永	21:00-21:30 アクアピクス 太田	21:00	20:40-21:10 R.D Power 30 川戸	20:50-21:20 アクアピクス 岡本					
21:30							21:30	21:20-22:05 ボディメイキング 島原	21:30-22:00 バタフライ					
22:00	21:35-22:20 ファイドゥ 向山	21:40-22:10 クロール初級	21:35-22:25 ダンス初級 樋口		21:35-22:20 パワー・ヨガ 45 Yuriko		22:00							
22:30	22:30-23:00 オキシジェノ 向山		22:35-23:05 ファイドゥ 30 林		22:30-23:00 X-55 オックス		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

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てください。

【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。