

スポーツクラブゼオス泉佐野プログラムスケジュール 2022年1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	9:30～10:15 調整ヨガ 鈴木	9:20～9:50 モーニングストレッチ30	9:30～10:00 ウォーキング	9:30～10:15 太極拳 家門	9:20～9:50 モーニングストレッチ30	9:30～10:00 ウォーキング	9:20～10:05 アシュタンガヨガ入門 Yuriko	9:20～9:50 モーニングストレッチ30	9:30～10:00 ウォーキング	9:30	9:20～10:05 エアロ初級 安藤	9:20～9:40 モーニングストレッチ20	9:30～10:00 ウォーキング	9:20～9:40 モーニングストレッチ20	9:10～10:10 こどもスクール 体育				
10:00			10:10～10:40 スイムクラス							10:00		10:00～10:45 ヨガ初級 南楚	10:00～11:00 成人スイミング スクール 久我	9:50～10:35 整体ヨガ 武藤	10:00～12:30 こども スイミングスクール 3～5コース使用			10:00～12:30	
10:30	10:35～11:20 ポル・ド・ブラ 安藤	10:30～11:15 やさしいフローヨガ 鈴木	10:50～11:20 アクアピクス RYO	10:35～11:20 ハワイアン・フラ 青山愛子ダンススタジオ	10:30～11:15 ウェーブリングヨガ 武藤	10:10～10:55 アクアピクス45 松本	10:25～11:10 ボディメイク 島原	10:30～11:15 エアロ初級 鈴木	10:25～11:10 スペシャルクラス	10:30	10:25～11:10 ステップ 安藤			10:55～11:40 エアロ初級 谷口		10:30～11:15 こどもスクール バレエ(初級) こども スイミングスクール	10:10～11:00 こどもスクール バレエ(初級) こども スイミングスクール	10:30～11:15 ヨガ 武藤	10:30～11:15 こども スイミングスクール
11:00										11:00				11:00～11:45 Body Make(有料) 武藤					
11:30	11:40～12:25 エアロ中級 石田	11:45～12:45 パワーヨガ (カルチャースクール) 鈴木	12:20～12:50 背泳ぎ	11:40～12:25 エアロ初級 安永	12:30～13:30 ピラティス(有料) 南楚	12:45～13:15 アクアピクス45 谷口	11:30～12:15 ZUMBA LISA		12:30～13:15 アクアピクス45 谷口	11:30	11:30～12:15 ZUMBA Ayaka	11:15～12:15 ヨガ中級(有料) 西村	5週ある月は 1週休講となります	12:00～12:45 体幹ヨガ 谷口		11:35～12:20 エアロ中級 真島	11:30～12:30 こどもスクール バレエ(中級)	11:30～12:30 こども スイミングスクール	11:35～12:20 エアロ中級 真島
12:00										12:00									
12:30	12:45～13:30 シェイプ&コア 石田		13:00～13:45 スペシャルクラス	12:45～13:30 エアロ中級 安永			12:35～13:20 ゆるやかヨガ Yuriko	12:45～13:30 UBOUND(有料) 辻本	12:30～13:15 アクアピクス45 谷口	12:30	12:35～13:35 SALSATION ヤッチャン	13:10～13:40 ウェーブリングストレッチ スタッフ	13:05～13:35 平泳ぎ	13:15～14:00 ラディカルパワー RYO		12:40～13:25 パワーカーディオ RYO	12:30～14:00 こども スイミングスクール 最大2コース使用	12:40～13:25 パワーカーディオ RYO	12:30～14:00 こども スイミングスクール
13:00		13:40～14:25 ヨガ 石田		13:50～14:35 ラディカルパワー 林	14:00～14:45 Body Make(有料) 南楚	14:05～14:35 アクアピクス 品川	13:40～14:25 エアロ中級 安藤		13:45～15:00 成人スイミング スクール 松本	13:00	14:00～14:45 骨盤ヨガ 南楚		13:45～14:15 アクアピクス 松本		13:45～14:30 ファイドウ 辻本	14:00～15:15 こども スイミングスクール 3～4コース使用	14:00～15:15 こども スイミングスクール	14:35～15:20 エアロ初級 新田	14:00～15:15 こども スイミングスクール
14:00	14:55～15:40 エアロ初級 亀田		15:15～19:00 姿勢改善&ウォーキング 渡辺	14:55～15:40 姿勢改善&ウォーキング 渡辺	15:05～15:35 かんたんダンベル スタッフ	15:15～19:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用	14:45～15:30 ステップ 亀田	15:20～16:30 やさしいクラシックバレエ (カルチャースクール) 柳生	15:15～19:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用	14:30	15:05～15:35 エアロ入門 MIWA		15:15～19:00 こども スイミングスクール 3～5コース使用	14:20～15:05 エアロ中級 中家	14:15～15:00 UBOUND(有料) 林	14:50～15:35 X55 品川	15:40～16:25 ヨガ 新田	15:30～16:45 成人スイミング スクール 田中	14:50～15:35 X55 品川
15:00										15:00									
15:30										15:30									
16:00										16:00									
16:30	16:30～17:30 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 こどもスクール 体育			16:00～17:00 こどもスクール 体育		こども スイミングスクール 3～5コース使用	16:30	16:30～17:30 こどもスクール ダンス(初級)		こども スイミングスクール 3～5コース使用	16:30～17:15 ヨガ 西村	16:45～17:45 こどもスクール HIPHOP(初級)	17:00～17:45 オキシジェノ 巽	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	16:30～17:30 こども スイミングスクール 3～5コース使用	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
17:00										17:00									
17:30										17:30	17:30～18:30 こどもスクール 体育								
18:00										18:00									
18:30										18:30									
19:00										19:00									
19:30	19:10～19:55 SLOW STYLE YOGA 鈴木			19:20～20:05 エアロ中級 安藤	19:30～20:15 ファイドウ 辻本	19:20～20:05 ヨガ/ピラティス 石田	19:20～20:05 ヨガ/ピラティス 石田	19:30～20:15 スペシャルクラス		19:30	19:20～20:05 エアロ中級 安永	19:30～20:15 バレエでしなやかボディ 柳生							
20:00										20:00									
20:30	20:25～21:10 エアロ初級 中家	20:35～21:20 UBOUND(有料) 辻本	20:20～20:50 背泳ぎ	20:25～21:10 ZUMBA 西浦	20:35～21:20 KIMAX(有料) 辻本	20:20～20:50 アクアピクス 堀田	20:25～21:25 ファイドウ60 林	20:00～20:45 Body Make(有料) RYO	20:20～20:50 クロール初級	20:30	20:25～21:10 ボディメイク 島原	20:35～21:20 UBOUND(有料) 林		20:10～20:40 スイムクラス					
21:00										21:00									
21:30	21:30～22:15 X55 品川			21:50～22:35 HIP HOP Nana			21:45～22:15 ラディカルパワー30 林			21:30	21:30～22:15 ラディカルパワー RYO								
22:00										22:00									
22:30										22:30									
23:00										23:00									

※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。

- 【スタジオ】**
- ・スタジオレッスンはWeb予約が可能となっております。Web予約されている方が優先入場となります。
 - ・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。
 - ・Web予約無しで受講される場合は、参加台帳に名前をご記入ください。
 - ・参加台帳はWeb予約人数が確定後マシンカウンターに設置します。
 - ・入場順はWeb予約された方→台帳記入された方になります。(各番号順)
 - ・朝一AスタジオでWeb予約をされていない方は、先着順で整理券をお渡しします。
 - ・モーニングストレッチを除き、開始10分前からの入場となります。
 - ・レッスンには定員がございます。Aスタジオ40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。
 - ・レッスン参加時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。
 - ・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。
 - ・カルチャースクールは有料(月額)です。詳細はフロントにてお問い合わせください。
- 【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。
 - ・アクアピクスは定員制(24名)です。フロントにて番号札をお受け取り下さい。

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

調整系

名称	強度	レッスン内容
太極拳	☆	ゆったりとした動きなのにじっくり汗が出ます。運動が苦手な方でも安心なクラスです。
ヨガ	☆	心と身体をリフレッシュできます。初級のクラスもございます。
調整ヨガ	☆	呼吸に重点をおき、自身にあった方法で身体の調整をし、体質・機能改善・柔軟性の向上を行ないます。
パワーヨガ	☆☆	アシタンガとアイアンガーの二つを組み合わせ、ストレッチと筋カトレニング的な要素を加えたアメリカ発のヨガです。
アシタンガヨガ入門	☆	均等な呼吸と身体の動きを連動させながら、決められたポーズを順番に太陽礼拝とスタンディングポーズを中心に行います。
SLOW STYLE YOGA	☆	呼吸を深めながら、身体の緊張を取り除き、流れるようなフロースタイルのヨガです。心とからだのバランスを整えます。
体幹ヨガ	☆	体幹部を意識して行うことで腰痛・肩こり改善 身体の引き締め効果が期待出来ます。
やさしいフローヨガ	☆	呼吸に合わせて動きを止めずに様々なポーズを行います。柔軟性や筋力だけでなく脂肪燃焼にも効果的です。
ピラティス	☆~☆☆	身体を整える効果があり体幹だけではなく四肢も含めた、筋力強化 柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます。
姿勢改善&ウォーキング	☆	素足で歩くことを基本にスムーズな動きを実感し自分の足裏に触れることで疲れにくい身体を目指す改善運動です。
ゆるやかヨガ	☆	気持ちのいい呼吸で、身体をほぐしていきます。座ったポーズを中心に行います。
整体ヨガ	☆	骨格、筋肉を調整することで歪みを改善します。歪みが正されることで自律神経、ホルモン、免疫が向上します。
骨盤ヨガ	☆	特に骨盤周辺の筋肉を使い、骨盤を整えることで姿勢が良くなり下半身の冷え、むくみの改善につながります。※バスタオル1枚ご持参ください

エアロビクス系

名称	強度	レッスン内容
エアロ入門	☆	エアロビクスをこれから始める方のクラスです。
エアロ初級	☆~☆☆	エアロビクスの基本となるクラスです。
エアロ中級	☆☆	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。
ステップ	☆☆	ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。
ボディメイキング	☆~☆☆	エアロビクスの動きを取り入れながら筋カトレニングを行なうシェイプアップクラスです。
シェイプ&コア	☆~☆☆	有酸素運動と体幹トレーニングを取り入れたプログラムです。初心者、低体力者にもおすすめです。

ダンス系

名称	強度	レッスン内容
ZUMBA	☆~☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
ポール・ド・ブラ	☆	ダンスを基調とし、音楽に合わせて、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングを目的とするクラスです。
HIP・HOP	☆	リズムに合わせて、楽しく踊るクラスです。
ハワイアン・フラ	☆	ハワイアン音楽に合わせてゆったりと踊ります。激しい動きはないものの、足腰が鍛えられ、シェイプアップ効果も見込めます。
バレエでしなやかボディ	☆~☆☆	美しい姿勢・綺麗で細く持久力のある筋力づくりクラシックバレエの基礎をベースにストレッチや筋トレでしなやかな身体を目指します。
SALSATION	☆~☆☆	サルサソースのようにスタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるダンスプログラムです。

スタッフレッスン

名称	強度	レッスン内容
ストレッチ	☆	柔軟性の向上、疲労回復の効果が期待できます。
ウェープリングストレッチ	☆	ウェープリングを使用し、ストレッチやセルフマッサージを行い筋肉をほぐします。
ウェープリングヨガ	☆	ウェープリングを使用することで、より効果的に様々な、ポーズが取りやすくなります。
かんたんダンベル	☆	1kg~2kgのダンベルを使用しかんたんな筋カトレニングを行います。

ラディカルフィットネス

名称	強度	レッスン内容
ファイドウ	☆☆	格闘技の動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです
ラディカルパワー (パワーカーディオ)	☆☆	バーベルとプレートを使用し全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラムです。パワーカーディオはエアロビックパート加えたプログラムです。
X55	☆☆	下半身を中心に、ステップ台を用いて徹底的に鍛えます。シェイプアップと特に下半身の筋力アップに最適です。
UBOUND	☆☆☆	ミニランボリンの弾力面を使用する高強度かつ膝、足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。1レッスンで400~900kcalを消費することができます。
オキシジェノ	☆	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや廻旋運動を中心にゆったりと身体の運動性能を養う調整系のプログラムです。

有料プログラム

名称	強度	レッスン内容
UBOUND(定員14名)	☆☆☆	ミニランボリンの弾力面を使用する高強度かつ膝、足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。1レッスンで400~900kcalを消費することができます。
BodyMake(定員10名)	☆☆	筋カトレニングをメインにバランス良く引き締まった体づくりを目指します。
KIMAX(定員10名)	☆☆☆	あらゆる格闘技の要素で専用の倒立式サンドバッグに直接打撃するダイナミックなプログラム。カロリー消費、筋力向上、ストレス解消や護身能力の向上で女性にも大人気。
ピラティス(定員10名)	☆~☆☆	身体を整える効果があり体幹だけではなく四肢も含めた、筋力強化 柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます。
ヨガ中級(定員10名)	☆	ポーズと呼吸法、瞑想によって身体の自律神経が活性化されます。免疫力を高め、疲労回復 熟睡、老廃物の排出に効果的です。

【有料レッスン参加方法】

※レッスンにより定員が異なります。

※Web予約はレッスン開始60分前まで可能です。キャンセルはレッスン開始90分前までです。

※Web予約されずに参加される場合は予約人数確定後、参加台帳にお名前をご記入ください。

【参加料】1レッスン550円(ゼオス回数券1枚)

《ゼオス回数券》

通常価格 5,500円/11枚

フルタイム会員価格 4,950円/11枚

泳法

名称	強度	レッスン内容
クロール初級	☆	水中での呼吸法、キック、呼吸なしクロール、呼吸の習得までを目指すクラスです。
平泳ぎ	☆	平泳ぎのキックからコンビネーションまでを習得するクラスです
背泳ぎ	☆	背泳ぎの背面姿勢からキック、コンビネーションまでを習得するクラスです。
バタフライ	☆~☆☆	バタフライのキックから体の使い方、コンビネーションまでを習得するクラスです。
スイムクラス	☆~☆☆	クロールを楽に大きく泳げるようにを目標にするクラスです。25m以上泳げる方が対象です。
スペシャルクラス	☆☆☆	4泳法の技術向上を目的とし、マスターズ大会を意識した練習内容を行います。

アクアエクササイズ

名称	強度	レッスン内容
ウォーキング	☆	浮力を利用し、腰や膝に負担をかけずに運動ができます。
アクアビクス	☆~☆☆	水中でのエアロビクスです。音楽合わせ楽しく動きます。
アクアビクス45	☆☆	30分のアクアビクスに慣れてきた方におすすめです。