

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5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		9:20～9:50 モーニングストレッチ30			9:20～9:50 モーニングストレッチ30		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			9:20～10:05 エアロ初級 安藤	9:20～9:40 モーニングストレッチ20		9:20～9:40 モーニングストレッチ20		9:10～10:10 子どもスクール			
9:30	9:30～10:15 調整ヨガ 鈴木		9:30～10:00 ウォーキング	9:30～10:15 太極拳 家門		9:30～10:00 ウォーキング						10:00～10:45 ヨガ初級 南楚	9:50～10:35 整体ヨガ 武藤		10:00～12:30 子ども	10:10～11:00 子どもスクール バレエ(初級)	10:00～12:30		
10:00			10:10～10:40 クロール初級			10:10～10:55 アクアビクス45 松本	10:25～11:10 ボディメイキング 島原				10:25～11:10 ステップ 安藤					10:30～11:15 子どもスクール バレエ(初級)		10:30～11:15 子ども	
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		10:35～11:20 ウェープリングヨガ 武藤	10:30～11:15 フラダンス 後藤			10:30～11:15 エアロ初級 鈴木								11:00～11:45 スイミングスクール		11:00～11:45 スイミングスクール	
11:00			10:50～11:20 アクアビクス 品川													11:30～12:30 子どもスクール バレエ(中級)		11:30～12:30 子ども	
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		11:40～12:25 エアロ初級 安永	定員30名		11:30～12:15 ZUMBA KATTA	11:40～12:25 UBOUND(有料) 辻本			11:30～12:15 ZUMBA Ayaka	11:15～12:15 ヨガ中級(有料) 西村				11:35～12:20 エアロ中級 真島		11:35～12:20 エアロ中級 真島	
12:00																			
12:30	12:45～13:30 シェイプ&コア 石田			12:45～13:30 エアロ中級 安永	12:30～13:30 ピラティス(有料) 南楚	12:45～13:15 バタフライ	12:35～13:20 エアロ初級 安藤	12:45～13:30 ゆるやかヨガ Yuriko			12:35～13:35 SALSATION ヤッチャン					12:40～13:25 ファイトウ 辻本		12:30～14:00 子ども スイミングスクール 最大2コース使用	
13:00			13:00～13:45 スペシャルクラス				13:40～14:30 オリジナルエアロ(有料) 安藤					13:10～13:40 ウェープリングストレッチ スタッフ	13:05～13:50 ファイウ/パワーカーテイ 林			13:45～14:30 メガダンス 巽		13:45～14:30 メガダンス 巽	
13:30		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 アクアビクス 品川					14:00～14:45 骨盤ヨガ 南楚					14:40～15:25 STRONG NATION KATTA		14:00～15:15 子ども スイミングスクール 3～4コース使用	
14:00	13:50～14:35 ZUMBA 西浦		14:00～14:45 アクアビクス45 兼重				14:50～15:35 ステップ 亀田				15:05～15:35 エアロ入門 MIWA					15:55～16:40 ZUMBA KAATA		15:30～16:45 成人スイミング スクール 田中	
14:30				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													
15:00	14:55～15:40 エアロ初級 亀田		15:15～19:00 子ども				16:00～17:00 子どもスクール 体育												
15:30																			
16:00																			
16:30	16:30～17:30 子どもスクール JAZZ(初級)		16:30～17:30 スイミングスクール	16:30～17:30 子どもスクール 体育															
17:00																			
17:30			3～5コース使用																
18:00																			
18:30	18:00～19:00 子どもスクール JAZZ(中級)																		
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 ファイトウ 辻本		19:20～20:05 ヨガ/ピラティス 石田				19:20～20:05 エアロ中級 安永								
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 バタフライ	20:25～21:10 ZUMBA 西浦	20:35～21:20 KIMAX(有料) 辻本	20:20～20:50 アクアビクス 堀田	20:25～21:25 ファイトウ60 林	20:20～20:50 クロール初級			20:25～21:10 ボディメイキング 島原	20:35～21:20 UBOUND(有料) 林							
21:00			21:00～21:30 アクアビクス 松本																
21:30	21:30～22:15 パワーヨガ 中家																		
22:00				21:50～22:35 HIP HOP Nana			21:45～22:15 ラディカルパワー30 林												
22:30																			
23:00																			

5月3日(火)・4日(水)は特別プログラムになります。

- 【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-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。
 - ・アクアビクスは定員制(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