

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6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	9:30~10:10 子どもスクール 体育	9:10~10:10				
10:00			10:10~10:40 クロー初級							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				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 品川	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	10:10~10:55 アクアピクス45 松本	10:25~11:10 ボディメイキング 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				10:30~11:15 子ども スイミングスクール	10:30~11:15 ヨガ 武			10:30~11:15 子ども スイミングスクール	
11:00										11:00				10:55~11:40 エアロ初級 谷口	11:00~11:45 Body Make(有料) 武藤	3~5コース使用			11:30~12:20 エアロ中級 真島	
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	12:30~13:30 ピラティス(有料) 南楚	12:45~13:15 バタフライ	11:30~12:15 ZUMBA KATTA	11:40~12:25 UBOUND(有料) 辻本	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	11:15~12:15 月4回レッスン	12:00~12:45 体幹ヨガ 谷口	1.3.5週 ファイトウ 2.4週 パワーカーディオ				12:40~13:25 ファイトウ 辻本	
12:00										12:00										12:30~14:00
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 エアロ初級 安藤	12:45~13:30 ゆるやかヨガ Yuriko		12:30	SALSATION ヤッチャン	13:10~13:40 ウェープリングストレッチ スタッフ	13:10~13:40 スイムクラス	13:05~13:50 ファイトウ/パワーカーディオ 林	13:10~13:55 パワーヨガ 中家				14:00~15:15 子ども スイミングスクール 最大2コース使用	
13:00										13:00										14:00~15:15
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 アクアピクス 品川	13:40~14:30 オリジナルエアロ(有料) 安藤		13:45~15:00 成人スイミング スクール 松本	13:30				14:15~15:00 UBOUND(有料) 林				14:40~15:25 STRONG NATION KATTA	15:30~16:45 成人スイミング スクール 田中	
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 西浦		14:00~14:45 アクアピクス45 兼重							14:00	14:00~14:45 骨盤ヨガ 南楚			14:20~15:05 エアロ中級 中家						14:00~15:15
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	14:50~15:35 ステップ 亀田		15:15~19:00	14:30										14:00~15:15
15:00	14:55~15:40 エアロ初級 亀田		15:15~19:00							15:00	15:05~15:35 エアロ入門 MIWA									14:00~15:15
15:30										15:30			15:15~19:00							15:30~16:45
16:00			16:30~17:30 子ども スイミングスクール							16:00				15:25~16:10 ZUMBA ヤッチャン	15:30~16:15 子どもスクール HIPHOP(幼児)					15:55~16:40 ZUMBA KATTA
16:30	16:30~17:30 子ども スイミングスクール			16:30~17:30 子ども スイミングスクール						16:30				16:30~17:15 ヨガ 西村	16:45~17:45 子どもスクール HIPHOP(初級)					17:00~17:45 エアロ初級 KATTA
17:00	17:00~17:45 子ども スイミングスクール									17:00										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	17:30~18:30 子どもスクール 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 ファイトウ 辻本		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									
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 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 アクアピクス 堀田	20:25~21:25 ファイトウ60 林	20:00~20:45 Body Make(有料) 山本	20:20~20:50 クロー初級	20:30	20:25~21:10 ボディメイキング 島原	20:35~21:20 UBOUND(有料) 林		20:10~20:40 平泳ぎ						
21:00										21:00										
21:30	21:30~22:15 パワーヨガ 中家									21:30	21:30~22:15 X55 品川									
22:00										22:00										
22:30										22:30										
23:00										23:00										

レッスン参加時はマスクを着用のうえ、会話はお控えください。安全のため、こまめに水分補給をお取りください。

レッスン内容、時間、定員、入場整理方法が変更と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-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