

# 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9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	9:50~10:35 整体ヨガ 武藤	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 クロール初級							10:00		10:00~10:45 ヨガ初級 南埜	10:00~11:00 成人スイミング スクール 久我		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 品川	10:35~11:20 ウェープリングヨガ 武藤	10:30~11:30 太極拳(有料) 9月~11月 家門	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	10:20~11:05 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 ヨガ 武			こども スイミングスクール 3~5コース使用	
11:00										11:00		11:15~12:15 ヨガ中級(有料) 西村	11:00~11:45 Body Make(有料) 武藤			11:35~12:20 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			11:30~12:15 ZUMBA KATTA	11:25~12:10 ゆるやかヨガ Yuriko		11:30										
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	12:30~13:30 ピラティス(有料) 南埜	12:45~13:15 バタフライ	12:35~13:20 エアロ初級 安藤	12:30~13:15 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	12:30~13:00 ウォーキング			12:40~13:25 X55 品川				12:30~14:00 こども スイミングスクール 最大2コース使用	
13:00										13:00		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 ファイウ/パワーカーディオ 林	13:10~13:55 パワーヨガ 中家					
13:30		13:40~14:25 ヨガ 石田		13:50~14:35 ラディカルパワー 林		13:25~13:55 平泳ぎ	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						13:45~14:30 メガダンス 巽			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	13:50~14:35 ZUMBA 西浦		14:00~14:45 アクアピクス45 兼重		14:00~14:45 Body Make(有料) 南埜	14:05~14:35 アクアピクス 品川				14:00	14:00~14:45 骨盤ヨガ 南埜			14:20~15:05 エアロ中級 中家	14:15~15:00 UBOUND(有料) 林					
14:30				14:55~15:40 姿勢改善&ウォーキング 渡辺			14:50~15:35 ステップ 亀田			14:30						14:50~15:35 STRONG NATION KATTA	14:55~15:40 オキシジェノ 巽			
15:00	14:55~15:40 エアロ初級 亀田		15:15~19:00 こども		15:05~15:35 かんたんダンベル スタッフ	15:15~19:00 こども				15:00	15:05~15:35 エアロ入門 MIWA		15:15~19:00 こども							15:30~16:45 成人スイミング スクール 田中
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	16:30~17:30 こどもスクール 体育		こども スイミングスクール				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			15:55~16:40 ZUMBA KATTA				
17:00										17:00				16:30~17:15 ヨガ 西村	16:45~17:45 こどもスクール HIPHOP(初級)					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 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	19:30~20:15 UBOUND(有料) 辻本		19:20~20:05 エアロ中級 安藤			19:20~20:05 ヨガ/ピラティス 石田			19:30	19:20~20:05 エアロ中級 安永									
20:00										20:00										
20:30	20:25~21:10 ファイドウ 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 ファイドウ60 林			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				20:50~21:20 アクアピクス 堀田						
21:30	21:30~22:15 ヨガ 西村			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 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45名Bスタジオ25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22:45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 9:00～23:00/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