

# ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2017年7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		9:20~9:50 ストレッチ			
9:30	9:45~10:35 調整ヨガ 鈴木	9:30~10:00 シェイプウォーキング	9:45~10:35 太極拳 家門	9:30~10:00 肩・腰すっきり	9:30~10:20 アシュタンガヨガ Yuriko	9:30~10:00 シェイプウォーキング	9:30	9:45~10:35 かんたんエアロ 安藤	9:30~10:00 肩・腰すっきり				
10:00		10:10~10:40 クロール初級/背泳ぎ		10:10~10:55 アクアピクス 45 太田	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	10:00~11:00 成人スイミングスクール 久我	10:00~11:00 成人スイミングスクール 久我	10:00~12:30 3ルミ 5ング コース スイ	10:40~11:30 ヨガ 武	10:00~12:30 3ルミ 5ング コース スイ	10:00~12:30 3ルミ 5ング コース スイ
10:30	10:45~11:30 ポル・ド・ブラ 45 安藤	10:50~11:20 アクアピクス 辻本	10:45~11:35 ハワイアン・フラ 青山愛子ダンススタジオ	11:10~12:00 幼稚園 水泳 最大4コース使用	11:30~12:20 ポディメイキング 島原	11:30~12:15 子どもスイミングスクール 最大2コース使用	10:30	10:45~11:35 ステップ 安藤	11:10~12:00 幼稚園 水泳 最大4コース使用	10:30~10:40 シナプソロジー			
11:00		11:30~12:15 子どもスイミングスクール 最大2コース使用					11:00	11:45~12:35 ZUMBA 向山	11:55~12:45 ハワイアン・フラ 青山愛子ダンススタジオ	10:55~11:45 かんたんエアロ 谷口			
11:30	11:45~12:30 オリジナルエアロ 45 石田	12:20~12:50 平泳ぎ	11:45~12:35 かんたんエアロ 安永	12:45~13:35 ヨガ 安永	13:15~14:05 ローインバウト 安藤	13:20~13:40 シェイプウォーキング20	11:30	12:30~12:50 シェイプウォーキング20	12:30~12:50 シェイプウォーキング20	11:55~12:45 ハワイアン・フラ 青山愛子ダンススタジオ			
12:00		12:45~13:25 シェイプ&コア 石田	13:00~13:45 スペシャルクラス	13:20~13:40 シェイプウォーキング20	13:45~15:00 成人スイミングスクール 松本		12:00	12:45~13:30 オキシジェノ 向山	13:00~13:30 スイムクラス	13:00~13:45 ファイドウ/パワーカードィオ 林/武藤			
12:30	13:40~14:30 ヨガ 石田	14:00~14:30 アクアピクス 太田	13:45~14:35 足から始めるコンディショニング 渡辺	14:00~14:30 アクアピクス 辻本	14:20~15:10 ステップ 谷口		12:30	13:45~14:15 パワーカードィオ 明知	13:45~14:15 アクアピクス 首藤	14:00~14:50 パワーヨガ 中家			
13:00		14:40~15:25 ジョイボクシング 林	15:15~19:00	15:30~19:00	15:15~19:00		13:00	14:25~15:10 ジョイボクシング 田中瞭		14:00~14:50 パワーヨガ 中家			
13:30		15:40~15:50 シナプソロジー	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		13:30	15:30~19:00	15:15~19:00	15:00~15:50 かんたんエアロ 中家			
14:00		16:40~19:00	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		14:00	16:00~16:50 ZUMBA 牧		15:40~16:30 オリジナルエアロ 新田			
14:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		14:30	17:00~17:50 ヨガ 西村		16:45~17:30 オキシジェノ 巽			
15:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		15:00			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			
15:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		15:30						
16:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		16:00						
16:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		16:30						
17:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		17:00						
17:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		17:30						
18:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		18:00						
18:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		18:30						
19:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		19:00						
19:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		19:30						
20:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		20:00						
20:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		20:30						
21:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		21:00						
21:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		21:30						
22:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		22:00						
22:30			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		22:30						
23:00			3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用	3ルミ 5ング コース 使用		23:00						

※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ください。

スポーツクラブゼオス泉佐野

TEL 072-463-3305

- 【スタジオ】  
 ※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ご遠慮下さい。  
 ※スタジオ内への携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。  
 ※スタジオ内ではクッション性の高いシューズの使用をオススメ致します。  
 ※水分補給は、十分に行いましょう。  
 ※プログラムは変更になる場合がございます。  
 ※スタジオ前にて2列に整列して入場して下さい。  
 ※ただし、朝の最初のレッスンはスタジオを開放しているため整列の必要はありません。  
 ※スタジオ内の場所の確保はご自身の分のみとなります。
- 【プール】  
 ※プールのご利用は、平日23:15土日祝19:45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お問い合わせ下さい。  
 ☆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。  
 ☆火曜日、金曜日の11:10～12:00までの幼稚園水泳の詳しいスケジュールは別紙にて館内掲示させていただきます。