

# ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2017年10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 アクアビクス 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 スクイ	10:40~11:30 ヨガ 武	10:00~12:30 3ルミ 5ング コース スクイ	10:00~12:30 3ルミ 5ング コース スクイ
10:30	10:45~11:30 ポル・ド・ブラ 45 安藤	10:50~11:20 アクアビクス 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 鈴木		10:30	10:45~11:35 ステップ 安藤		10:55~11:45 かんたんエアロ 谷口			
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		11:45~12:35 かんたんエアロ 安永	11:30~12:20 ボディメイキング 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	11:00	11:10~12:00 幼稚園 水泳 最大4コース使用		11:55~12:45 ハワイアン・フラ 青山愛子ダンススタジオ			
11:30	11:45~12:30 オリジナルエアロ 45 石田	12:20~12:50 平泳ぎ			12:30~13:00 ファイドウ 明知	12:30~13:15 アクアビクス 45 谷口	11:30	11:45~12:35 ZUMBA 向山	12:30~12:50 シェイプウォーキング20				
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	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	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 アクアビクス 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 アクアビクス 辻本	13:45~15:00 成人スイミングスクール 松本	12:30	13:45~14:15 パワーカードィオ 明知	13:45~14:15 アクアビクス 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	14:45~15:15 X55 AKEMA			13:30	14:25~15:10 ジョイボクシング 田中瞭		14:35~15:25 ステップ 新田			
13:30		15:40~15:50 シナプソロジー	3 5 コース 使用	15:30~19:00 スクール 子ども	15:15~19:00 3 5 コース 使用	15:15~19:00 3 5 コース 使用	14:00	15:30~19:00 スクール 子ども	15:15~19:00 3 5 コース 使用	15:00~15:50 かんたんエアロ 中家			
14:00		16:40~19:00 スクール 子ども	3 5 コース 使用	16:40~19:00 スクール 子ども	16:40~19:00 3 5 コース 使用	16:40~19:00 3 5 コース 使用	14:30	16:00~16:50 ZUMBA ホノ元		15:40~16:30 オリジナルエアロ 新田			
14:30							15:00	17:00~17:50 ヨガ 西村		16:45~17:30 オキシジェノ 巽			
15:00							15:30	18:20~20:30 子どもスクール		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							16:00			19:30~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用			
16:00							16:30						
16:30							17:00						
17:00							17:30						
17:30							18:00						
18:00							18:30						
18:30							19:00						
19:00	19:10~20:00 SLOW STYLE YOGA 鈴木	19:15~19:35 肩・腰すっきり20	19:10~20:00 オリジナルエアロ 安藤	19:15~19:35 シェイプウォーキング20	19:10~20:00 ヨガ/ピラティス 石田	19:30~20:15 スペシャルクラス	19:00	19:10~19:55 ハレエでしなやかボディ 柳生					
19:30		19:45~20:15 スイムクラス		19:45~20:15 パタフライ	20:10~20:40 エアロ入門 石田	20:20~20:50 背泳ぎ	19:30	20:10~20:55 ボディメイキング 島原	20:10~20:40 クロール初級				
20:00	20:15~20:45 ステップ入門 鈴木	20:20~20:50 平泳ぎ	20:10~21:00 ボディシェイプヨガ 増井美予	20:20~20:50 アクアビクス 松本	20:50~21:35 ファイドウ 林	21:00~21:30 アクアビクス 太田	20:00	21:10~21:55 パワーカードィオ 林	20:50~21:20 アクアビクス 太田				
20:30							20:30	22:10~22:40 ファイドウ 武藤	19:00~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用				
21:00	21:00~21:45 X55 AKEMA	21:00~21:30 アクアビクス 太田	21:10~21:55 ZUMBA 45 増井美予	21:00~21:30 クロール初級	21:45~22:15 ラディカルパワー 林		21:00						
21:30							21:30						
22:00	22:00~22:45 ピラティス 小寺		22:05~22:50 オリジナルダンス 増井美予	19:00~20:00 田尻町水泳連盟 2コース使用			22:00						
22:30							22:30						
23:00							23:00						

※月・土のストレッチはPCCSスタジオで行います。

**【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。

**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**