

ゼオス泉佐野グループエクササイズ スケジュール 2018年1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					
12:00					12:30~13:00 ファイドウ 明知	12:30~13:15 アクアビクス 45 谷口	12:00	12:30~12:50 シェイプウォーキング20					
12:30	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	12:40~13:10 スイムクラス	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	12:30	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		12:40~13:40 ファイドウ/X55 明知/AKEMA	12:45~14:00 子どもスイミングスクール 最大2コース使用
13:00					14:00~14:30 アクアビクス 太田	13:45~15:00 成人スイミングスクール 松本	13:00	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		13:55~14:25 ファイドウ/X55 明知/AKEMA	14:00~15:15 子どもスイミングスクール 3~5コース使用
13:30	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	14:20~15:10 ステップ 谷口		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	14:00~15:15 子どもスイミングスクール 3~5コース使用
14:00	14:40~15:25 ジョイボクシング 林	15:15~19:00	14:45~15:15 X55 AKEMA				14:00					15:00~15:50 かんたんエアロ 中家	14:30~15:25 子どもスイミングスクール 3~5コース使用
14:30							14:30					15:40~16:30 オリジナルエアロ 新田	15:30~16:45 成人スイミングスクール 田中
15:00							15:00					16:45~17:30 オキシジェノ 巽	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	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	16:40~19:00 スクール 子ども	15:15~19:00 3 5 コース 使用	15:30	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		16:00~16:50 ZUMBA ホノ元	15:30~16:45 成人スイミングスクール 田中
16:00							16:00					17:00~17:50 ヨガ 西村	18:20~20:30 子どもスクール
16:30	16:40~19:00	3 5 コース 使用	スクール 子ども	3 5 コース 使用	スクール 子ども	3 5 コース 使用	16:30						
17:00							17:00						
17:30	スクール 子ども						17:30						
18:00							18:00						
18:30							18:30						
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				19:30~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用	
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						
20:00	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	20:10~20:55 ボディメイキング 島原	20:10~20:40 クロール初級				
20:30							20:30						
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	20:50~21:35 ファイドウ 林	21:00~21:30 アクアビクス 太田	21:00	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				
21:30							21:30						
22:00	22:00~22:45 セルフケア 小寺		22:05~22:50 オリジナルダンス 増井美予		21:45~22:15 ラディカルパワー 林		22:00	22:10~22:40 ファイドウ 武藤					
22:30		19:00~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用		19:00~20:00 田尻町水泳連盟 2コース使用		19:00~20:30 田尻町水泳連盟 2コース使用	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