

スポーツクラブゼオス宇部
 スタジオ・プールプログラム
 H24年1月4日(水)~H24年2月29日(水)
 土曜・日曜・祝日の営業時間は10:00~21:00となります。

時間	月		火	水		木		金	
	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
8:30				ストレッチ 8:35~8:50			ストレッチ#-B[予] 8:40~9:00		
9:00				♯-Bエクササイズ[予] 9:00~9:30 細田 和子					
9:30	ボディバンプ テック&30[予] 9:15~10:00 中西 秀和	水中ウォーキング 9:45~10:15 細田 和子		エアロレベル2 9:45~10:30 柳井 裕子	水中ウォーキング 9:45~10:15 原 那美波	NEW かんたんヨガ[予] 9:10~10:00 山野 真由美	NEW みんなで走ろう 9:45~10:15 村上 和美	フレックスバンド 9:10~9:30	NEW アクアシェイブ 45~10:15 松島 優佑
10:00									
10:30	ステップレベル2 [予] 10:15~11:05 福本 敦子	アクアキック 10:20~10:50 細田 和子		エアロレベル1 10:40~11:20 吉廣 康弥	NEW 脂肪すっきり 10:20~10:50 原 那美波	エアロレベル2 10:10~11:00 福本 敦子	NEW クロール 10:20~10:50 村上 和美	NEW ボディバイブ45[予] 9:45~10:30 村上 和美	NEW アクアシェイブ 10:20~10:50 松島 優佑
11:00									
11:30	HIP HOP 11:20~12:00 MOGA					ボディコンバット テック&30 11:15~12:00 中司 めぐみ		NEW ウェーブストレッチ 10:20~10:50 茂刈 茜	
12:00				カラダリセット体操 11:30~12:30 柳井 裕子					
12:30									
13:00									
13:30	ZUMBA 13:30~14:20 松井 千恵	NEW 青泳ぎ 13:30~14:00 原 那美波				HIP HOP 13:00~14:00 MISA	NEW 平泳ぎ 13:30~14:00 松島 優佑		
14:00									
14:30	ボディコンバット30 14:30~15:00 茂刈 茜	NEW みんなで走ろう 14:05~14:35 原 那美波		NEW ボディバンプ テック&30[予] 13:40~14:25 岩田 昌也		NEW 整体ヨガ45 14:10~14:55 細田 和子	NEW バタフライ 14:05~14:35 松島 優佑	NEW オリジナルエアロ 13:30~14:20 中島 裕子	NEW ボディバイブ60[予] 13:30~14:30 原 那美波
15:00	アシュタンガヨガ 45 15:10~15:55 岩田 昌也			NEW 太極舞 14:40~15:30 長野 由美子	NEW 脂肪すっきり 14:30~15:00 長野 由美子		NEW アクアシェイブ 14:45~15:15 村上 和美	NEW ヨガ&ピラティス 14:10~15:00 長野 由美子	NEW ボディコンバット30 14:30~15:00 松島 優佑
15:30					NEW 水中ウォーキング 15:05~15:35 長野 由美子			NEW ステップレベル2 15:10~16:00 長野 由美子	NEW ボディコンバット60[予] 14:45~15:45 岩田 昌也
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30	フレックスバンド 18:30~18:50								
19:00									
19:30	エアロレベル2 19:00~19:50 山野 真由美								
20:00									
20:30	太極舞 20:00~20:50 長野 由美子	NEW 4泳法 20:05~20:35 通 真由美		NEW エアロレベル2 19:50~20:40 福本 敦子	NEW 脂肪すっきり 20:05~20:35 江本 彩佳	NEW ボディコンバット45 [予] 20:00~20:45 中西 秀和	NEW 青泳ぎ 20:05~20:35 原 那美波	NEW エアロレベル3 20:00~20:50 中島 裕子	NEW アクアシェイブ 20:05~20:35 友永 由宇子
21:00									
21:30	ボディバンプ60 [予] 21:00~22:00 KEI								
22:00									
22:30									

休館日


時間	土		日・祝	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				

営業時間
 平日(月・水~金) 8:00 ~ 23:00
 土曜・日曜・祝日 10:00 ~ 21:00
定休日 毎週火曜日

スポーツクラブZEOS宇部 (0836) 35-6789

プログラムをより良くするため、皆様のご意見をお待ちしております。
 お気軽にスタッフまで、お申し出下さい。
 プログラム担当
 (スタジオ) 松島 優佑
 (プール) 通 真由美

ゼオスマール会員登録



member@zeos-ube.jp