

2019年 5月

スパ&フィットネス セクシス上尾 スタジオスケジュール

月曜～水曜

Table with columns for days (月, 火, 水) and times (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, 21:00, 21:30, 22:00). Rows list activities like ヨガ, ダンス, フィットネス, and instructors. Includes notes like '有料' and '閉館時間 23:00'.

注意! レッスンの途中入場途中退場、荷物等による場所取りは固くお断りしております。

ATサーキット⇒11:40～・15:40

ATサーキット⇒11:40～・15:15～

AT⇒11:40～・14:40～

木					土					日					
2F		3F		プール	2F		3F		プール	2F		3F		プール	
A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		
10:30 リトモス45 10:25～11:10 KUMI	HIPHOP40基礎 10:50～11:30 YUMI	ヨガ60 10:15～11:15 Miho		ベシックアクア30 10:45～11:15 伊藤 千尋	10:30 フィギュアエイト 10:30～11:15 UNA	ZUMBA45 10:30～11:15 吉岡 恵子	10:15～11:00 身体を整えるヨガ45 yoshi	有料スクール 空手 初級～小学2年 10:15～11:15 新極真会		10:30 バレット45 10:30～11:15 NORIKO	スタジオ変更 ベリーダンス30 10:20～10:50 Marie		モーニングヨガ60	10:30	
11:00 アディダスポクシング 11:25～12:10 KUMI	ステップ 11:45～12:15 犬飼 貴子	ヨガ45 11:25～12:10 樋口 八千代	有料 カルチャースクール バランス& ビューティ	ダイエットアクア 11:30～12:00 伊藤 千尋	11:30 ファイドウ 11:45～12:30 山口 達也	リトモス60 11:35～12:35 Una	11:10～11:55 ボディメイクヨガ45 yoshi	有料 有料スクール 空手 中級 小学3年～ 11:30～12:30 新極真会	有料 有料スクール 空手 11:15～11:45 伊藤 千尋	11:30 エアロ30 11:30～12:00 NORIKO	時間変更 ZUMBA45 11:05～11:50 Marie		KIYOMI	11:00	
12:00 SALSATION サルセッション45 12:25～13:10 樋口 八千代	エアロ30 12:30～13:00 犬飼 貴子	スローリラクゼーション 12:25～12:45 竹内 直記	時間変更 NEW ストロングバイズンバ 13:15～13:45 TAI	【中級】 スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30～13:15 伊藤 千尋	12:00 12:30 やさしいサーキット 13:00～13:30 STAFF	ラディカルパワー60 12:50～13:50 山口 達也	12:10～12:30 スローリラクゼーション 12:10～12:30 佐藤 佳奈	時間変更 クラシックバレエ ～パーレツン～ 12:50～13:20 優子	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	12:30 12:20～13:05 NORIKO	時間変更 ダイエットエアロ45 12:05～12:50 佐藤 恭	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文		12:00	
13:00 ジャズダンス 13:15～13:55 UMEZU	NEW ZUMBA45 14:10～14:55 TAI	ピラティス45 14:00～14:45 後田 恵	有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	スイミングスクール 【初級】ハタフライ 13:30～14:15 伊藤 千尋	13:00 14:00 ヨガ60 14:00～15:00 富島 野乃花	MEGADANCE45 14:40～15:25 MIYUKI	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 12:45～13:45 新極真会	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 有料スクール 空手 13:15～14:00 伊藤 千尋	13:00 14:30 HIPHOP基礎45 14:10～14:55 佐藤 珠央	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	ホット骨盤ヨガ60 13:05～14:05 大賀 千文	有料 カルチャースクール ゴスペル 13:10～14:50 ノブ & パク	時間変更 クロール20 13:10～13:30 佐藤 恭	13:00
14:00 ラテンエアロ45 14:00～14:45 こじま はづき	エアロ45 15:15～16:00 こじま はづき	クラシックバレエ 15:00～15:45 後田 恵	有料 カルチャースクール 身体改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	13:30 14:00 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:40～15:25 MIYUKI	時間変更 平泳ぎ20 15:15～15:35 鈴木 大和	時間変更 バタフライ20 15:45～16:05 鈴木 大和	担当者変更 担当変更	14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	エアロ30 14:20～14:50 後藤 亜紀子	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	アクアウォーク15 15:00～15:15 ベシックアクア45 15:25～16:10 松田 珠恵	14:30
15:00 ハタヨガ45 15:00～15:45 NAOKO	エアロ45 15:15～16:00 こじま はづき	ホットヨガ45 16:05～16:50 NAOKO	有料 カルチャースクール フィットネス！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:40～15:25 MIYUKI	時間変更 平泳ぎ20 15:15～15:35 鈴木 大和	時間変更 バタフライ20 15:45～16:05 鈴木 大和	担当者変更 担当変更	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	リトモス60 16:15～17:15 後藤 亜紀子	美姿勢ヨガ45 16:25～17:10 KIYOMI	15:00
16:00 HIPHOP基礎45 15:55～16:40 愛	ファットバーン エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	古典ヨガ60 17:10～18:10 亜矢子	有料 カルチャースクール フィットネス！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:40～15:25 MIYUKI	時間変更 平泳ぎ20 15:15～15:35 鈴木 大和	時間変更 バタフライ20 15:45～16:05 鈴木 大和	担当者変更 担当変更	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	リトモス60 16:15～17:15 後藤 亜紀子	美姿勢ヨガ45 16:25～17:10 KIYOMI	15:00
17:00 カルチャースクール GIRLS HIPHOP 16:50～17:50 愛	有料 ファットバーン エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	古典ヨガ60 17:10～18:10 亜矢子	有料 カルチャースクール フィットネス！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:40～15:25 MIYUKI	時間変更 平泳ぎ20 15:15～15:35 鈴木 大和	時間変更 バタフライ20 15:45～16:05 鈴木 大和	担当者変更 担当変更	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	リトモス60 16:15～17:15 後藤 亜紀子	美姿勢ヨガ45 16:25～17:10 KIYOMI	15:00
18:00 カキラ 18:10～18:55 ごっちゃん	有料 フィットネス キッズクラス 17:45～18:45 avexダンス	古典ヨガ60 17:10～18:10 亜矢子	有料 カルチャースクール フィットネス！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:40～15:25 MIYUKI	時間変更 平泳ぎ20 15:15～15:35 鈴木 大和	時間変更 バタフライ20 15:45～16:05 鈴木 大和	担当者変更 担当変更	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	リトモス60 16:15～17:15 後藤 亜紀子	美姿勢ヨガ45 16:25～17:10 KIYOMI	15:00
19:00 SALSATION60 サルセッション 19:10～20:10 栗原 雅代	NEW ファイドウ30 19:30～20:00 和田 侑樹	ホットヨガ60 19:15～20:15 大賀 千文	有料 カルチャースクール フィットネス！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:40～15:25 MIYUKI	時間変更 平泳ぎ20 15:15～15:35 鈴木 大和	時間変更 バタフライ20 15:45～16:05 鈴木 大和	担当者変更 担当変更	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	リトモス60 16:15～17:15 後藤 亜紀子	美姿勢ヨガ45 16:25～17:10 KIYOMI	15:00
20:00 エアロ45 20:25～21:10 後藤 亜紀子	ラディカルパワー45 20:15～21:00 佐藤 恭	ヨガ50 20:35～21:25 佐久間 綾	有料 カルチャースクール フィットネス！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:40～15:25 MIYUKI	時間変更 平泳ぎ20 15:15～15:35 鈴木 大和	時間変更 バタフライ20 15:45～16:05 鈴木 大和	担当者変更 担当変更	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	リトモス60 16:15～17:15 後藤 亜紀子	美姿勢ヨガ45 16:25～17:10 KIYOMI	15:00
21:00 ファイドウ45 21:20～22:05 STAFF	ステップ 21:25～22:10 後藤 亜紀子		有料 カルチャースクール フィットネス！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	14:40～15:25 MIYUKI	時間変更 平泳ぎ20 15:15～15:35 鈴木 大和	時間変更 バタフライ20 15:45～16:05 鈴木 大和	担当者変更 担当変更	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	リトモス60 16:15～17:15 後藤 亜紀子	美姿勢ヨガ45 16:25～17:10 KIYOMI	15:00
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					
ATサーキット⇒11:40～					ATサーキット⇒14:15～					ATサーキット⇒11:40～					

レッスンの途中入場途中退場、荷物等による場所取りは固くお断りしております。

- 👉 フィットネス初心者の方大歓迎！！初めてならまずはお試し運動が得意でない方も老若男女みなさんが安心して参加できるプログラムです。
- 👉 ダイエット・脂肪燃焼を目的とされている方にオススメのプログラムとなっております！
- 👉 ホットヨガにはマットの上に敷く「大きいバスタオル」と「水分補給できるもの」をご持参して下さい。レンタルバスタオルもご用意しております。詳しくはフロントまで！

- 👉 cスタジオホットプログラムになります。バスタオルをお持ちください。
- 👉 ダンス系プログラムです。
- 👉 ヨガ・ピラティス・ストレッチなどのカラダを整えるプログラムです。
- 👉 ゼクシス認定スタッフが行うプログラムです。
- 👉 プールエリアで行う水中プログラムです。
- 👉 有酸素系(脂肪燃焼)プログラムです。
- 👉 有料プログラムです。手続きはフロントでお待ちしております。