

スパ&フィットネス セクシス上尾 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2018.11~

	月					フール	火					フール	水					フール	
	2F		3F				2F		3F				2F		3F				
	A	B	C	D	A		B	C	D	A	B		C	D					
10:30	カキラ〜サーロス〜 10:30~11:10 開宮 友美	バレトン45 10:30~11:15 こじま はづき	モーニングストレッチ 10:30~11:15 美馬 らん			アクア45 10:30~11:15 深田 愛子	10:30	リトモス45 10:30~11:15 中村 準	健康体操50 10:20~11:10 山口 清美	スロ〜ヨガ45 10:20~11:05 大賀 千文			カラダ整え体操45 10:20~11:05 徳田 篤子	ダンスエアロ30 10:30~11:00 中村 準	バレエストレッチ 10:20~10:50 佐藤 愛美			10:30	
11:00	時間変更						11:00												11:00
11:30	NEW フィットウ30 11:45~12:15 伊勢 典晃	ラテンエアロ45 11:30~12:15 こじま はづき	シェイプ&バランス 11:30~12:15 美馬 らん			有料 スイミングスクール 【初級】バクファイ 11:40~12:25 石井 諒	11:30	クラシックバレエ45 11:30~12:15 志賀 優子	エアロ30 11:25~11:55 山口 清美	やさしい骨盤ヨガ60 ~ゆるめ~ 11:20~12:20 大賀 千文			ピラティス45 11:20~12:05 徳田 篤子	メガダンス45 11:15~12:00 中村 準	ホットヨガ 11:10~11:55 ERI	カルチャースクール クラシックバレエ 11:00~12:00 佐藤 愛美			11:30
12:00						有料 スイミングスクール 【初級】青泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒	12:00		ステップ30 12:10~12:40 山口 清美										12:00
12:30	メガダンス45 12:35~13:20 YUKARI	ステップ45 12:30~13:15 美馬 らん	ホットピラティス45 12:25~13:10 小林 ひと美				12:30		はじめての 24式太極拳30 12:35~13:05 福田 智之										12:30
13:00							13:00		エアロ45 13:00~13:45 山口 永真										13:00
13:30	ゆがみ改善ストレッチ 13:35~14:20 YUKARI	ZUMBA45 13:35~14:20 小林 ひと美	リンパヨガ45 13:35~14:20 KIYOMI				13:30		カルチャースクール 太極拳 13:15~14:15 福田 智之										13:30
14:00							14:00		ボルド・ブラ 14:00~14:45 山口 永真										14:00
14:30	フィットネスフラ 14:35~15:20 小林 ひと美		ハタヨガ45 14:35~15:20 KIYOMI				14:30		はじめての ジャズダンス30 14:30~15:00 UMEZU										14:30
15:00							15:00												15:00
15:30							15:30		カルチャースクール HIPHOP基礎30 15:10~15:40 YUMI										15:30
16:00							16:00		ジャズ ダンス 15:15~16:15 15:15~16:45 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU										16:00
16:30							16:30												16:30
17:00							17:00												17:00
17:30							17:30												17:30
18:00							18:00												18:00
18:30							18:30												18:30
19:00							19:00												19:00
19:30							19:30												19:30
20:00							20:00												20:00
20:30							20:30												20:30
21:00							21:00												21:00
21:30							21:30												21:30
22:00							22:00												22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00									
ATサーキット⇒11:40~・15:40					ATサーキット⇒11:40~・15:40~					AT⇒11:40~・14:40~									

バスタオルマークのついた
ホットプログラムはバスタオルを
ご持参ください。

税理士による
アクアウォーク!
税金の豆知識を
お伝えします!

アクアウォーク20
13:55~14:15
田代 直人

ペーシクアクア
14:30~15:00
伊藤 千尋

有料

有料

有料

有料

有料

有料

バスタオルマークのついた
ホットプログラムはバスタオルを
ご持参ください。

内容変更

有料クラス

有料

時間変更

時間変更

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2018.11~

	木					土					日					
	2F		3F		フール	2F		3F		フール	2F		3F		フール	
	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		
10:30			癒しのヨガ60													
11:00	エアロ30 10:50~11:20 山口 永真	HIPHOP基礎 11:00~11:30 YUMI	10:20~11:20 長岡 亜紀		ベジックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋	フィギュアエイト 10:30~11:15 UNA	ZUMBA45 10:30~11:15 吉岡 恵子	ヨガ60 10:20~11:20 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	ZUMBA45 10:40~11:25 山口 永真	バレトン45 10:30~11:15 NORIKO	モーニングヨガ60 10:40~11:40	10:30	
11:30	アディダスホクシング 11:35~12:20 KUMI	ステップ 11:45~12:15 犬飼 貴子	Q-Ren45 11:40~12:25 山口 永真	カルチャースクール バランス& ビューティー 11:45~12:45 こじま はづき	ダイエツトアクア 11:30~12:00 伊藤 千尋	11:30	ファイトウ 11:45~12:30 山口 達也	リトモス60 11:35~12:35 Una	骨盤ヨガ 11:30~12:30 tao	有料スクール 空手 中級 小学3年~ 11:30~12:30 新極真会	11:30	エアロ30 11:45~12:15 NORIKO	パワー45 11:30~12:15 伊勢 典晃	垂矢子	11:30	
12:00	ZUMBA60 12:40~13:40 森 恵美子	エアロ30 12:30~13:00 犬飼 貴子	ウエストシェイプ 12:40~12:55 島 大貴	【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	【初級】 スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30~13:15 伊藤 千尋	12:30	ヴァイヤサヨガ50 12:50~13:40 tao	パワー60 12:50~13:50 山口 達也	クラシックバレエ 12:50~13:20 志賀 優子	有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会	12:00	ダイエツトエアロ45 12:35~13:20 NORIKO	ファイドウ60 12:30~13:30 伊勢 典晃	機能改善ヨガ50 12:00~12:50 大賀 千文	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 11:50~12:50 重矢子	12:00
13:00	12:40~13:40 森 恵美子	ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU	スロ-リラクセーション 13:10~13:30	11:45~12:45 こじま はづき	【初級】 スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋	13:00	やさいエアロ30 14:00~14:30 名取 万璃	Sexy☆Hip ~美尻トレーニング~ 14:05~14:25 HINA	クラシックバレエ 13:30~14:15 志賀 優子	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会	13:00	13:00	13:00	ホット骨盤ヨガ60 13:05~14:05 大賀 千文	クロール20 12:45~13:05 佐藤 珠央	13:00
14:00	ラテンエアロ45 14:00~14:45 こじま はづき	ステップ45 14:10~14:55 浅野 直之	免疫カアップヨガ 14:00~14:45 MARI	カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00	ハインバウトエアロ 14:45~15:30 名取 万璃	メガダンス45 14:40~15:25 MIYUKI	クラシックバレエ 13:30~14:15 志賀 優子	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会	14:00	14:00	14:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	14:00
14:30	ハタヨガ45 14:55~15:40 NAOKO	エアロ45 15:05~15:50 浅野 直之	アノミック骨盤ヨガ 15:00~15:45 MARI	14:10~15:10 UMEZU	14:00~14:30 名取 万璃	14:30	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	14:30	14:30	14:30	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	14:30
15:00	15:30	15:30	15:00~15:45 MARI	14:10~15:10 UMEZU	14:00~14:30 名取 万璃	15:00	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	15:00	15:00	15:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	15:00
16:00	HIPHOP基礎45 15:55~16:40 愛	ステップ45 14:10~14:55 浅野 直之	アノミック骨盤ヨガ 15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	15:30	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	16:00	16:00	16:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	16:00
16:30	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 16:50~17:50 愛	エアロ45 15:05~15:50 浅野 直之	アノミック骨盤ヨガ 15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	16:00	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	16:30	16:30	16:30	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	16:30
17:00	17:00	17:00	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	16:30	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	17:00	17:00	17:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	17:00
17:30	17:30	17:30	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	17:00	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	17:30	17:30	17:30	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	17:30
18:00	18:00	18:00	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	17:30	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	18:00	18:00	18:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	18:00
18:30	18:30	18:30	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	18:00	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	18:30	18:30	18:30	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	18:30
19:00	19:00	19:00	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	18:30	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	19:00	19:00	19:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	19:00
19:30	19:30	19:30	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	19:00	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	19:30	19:30	19:30	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	19:30
20:00	20:00	20:00	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	19:30	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	20:00	20:00	20:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	20:00
20:30	20:30	20:30	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	20:00	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	20:30	20:30	20:30	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	20:30
21:00	21:00	21:00	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	20:30	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	21:00	21:00	21:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	21:00
21:30	21:30	21:30	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	21:00	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	21:30	21:30	21:30	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	21:30
22:00	22:00	22:00	15:00~15:45 MARI	カルチャースクール 身体改善!セパ-ヨガ 15:50~16:50 NAOKO	14:00~14:30 名取 万璃	21:30	14:45~15:30 名取 万璃	14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00~15:00 新極真会	22:00	22:00	22:00	13:10~14:50 カルチャースクール ゴスペル	13:15~13:35 佐藤 珠央	22:00
閉館時間 23:00																
ATサーキット⇒11:40~・19:40																
ATサーキット⇒14:15~																
ATサーキット⇒11:40~																

閉館時間 21:00

- フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてならまずはお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ざいます。詳しくはフロントまで!

【営業時間】

月曜~木曜 10:00~23:00

土曜 10:00~21:00

日曜・祝日 10:00~20:00

※祝日は特別スケジュールをご用意いたします。

【休館日】 毎週金曜日

ゼクシス上尾

Tel: 048-729-5895

バスタオルをお持ちください。

バスタオルマークのついたホットプログラムはバスタオルをご持参ください。