

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	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							
11:00	時間変更																				
11:30	プログラム 追加予定!	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	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			ベ〜シックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代			
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													ダイエツトアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代		
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			有料 スイミングスクール 【初級】青泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒															
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			有料 スイミングスクール 【初級】クロール 13:50~14:35 石井 諒	太極拳 13:15~14:15 福田 智之	エアロ45 13:00~13:45 山口 永真												アクアZUMBA30 13:25~13:55 川俣 喜嗣	
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			有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒															
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	ヨガ45 17:15~18:00 長岡 亜紀	バレエストレッチ 17:15~17:45 後田 憲																		
17:30																					
18:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30~19:30	フローヨガ45 18:10~18:55 長岡 亜紀	クラシックバレエ 18:00~18:45 後田 憲																		
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					
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~								

税理士による
アクアワーク!
税金の豆知識を
お伝えします!

アクアワーク20
13:55~14:15
田代 直人

ベ〜シックアクア
14:30~15:00
伊藤 千尋

カルチャースクール
新日本舞踊
15:00~18:00
華音(かのん)

スロ~リラクゼーション
16:00~16:20
田代 直人

ホットヨガベ〜シック45
17:10~17:55
MARI

アンチエイジングヨガ45
18:10~18:55
MARI

パワーヨガ45
19:10~19:55
MARI

ハタヨガ
20:10~20:55
佐久間 綾

ファイドウ
20:50~21:35
山口 達也

リトモス45
21:00~21:45
KUMI

カルチャースクール
STREET DANCE
21:20~22:20
愛

カルチャースクール
クラシックバレエ
20:40~21:40
伊藤 サキ

カルチャースクール
クラシックバレエ
20:40~21:40
伊藤 サキ

カルチャースクール
クラシックバレエ
20:40~21:40
伊藤 サキ

カルチャースクール
クラシックバレエ
20:40~21:40
伊藤 サキ

カルチャースクール
クラシックバレエ
20:40~21:40
伊藤 サキ

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					フェール	土					フェール	日					フェール
	2F		3F		フェール		2F		3F		フェール		2F		3F		フェール	
	A	B	C	D			A	B	C	D			A	B	C	D		
10:30			癒しのヨガ60			10:30	フィクアエイト	ZUMBA45	ヨガ60		10:30					10:30		
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	11:00	UNA	吉岡 恵子	yoshi	有料スクール 空手 初級~小学2年 10:15~11:15 新極真会	11:00	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		11:00		
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		リトモス60	骨盤ヨガ	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					【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	ファイドウ	リトモス60	11:30~12:30 tao	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Iセパニ-ヨガ 11:50~12:50 重矢子	12:00		
12:30	ZUMBA60 12:40~13:40 森 恵美子	エアロ30 12:30~13:00 犬飼 貴子	ウエストシェイブ 12:40~12:55 島 大貴		【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	ヴァンヤサヨガ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	12:30	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	大賀 千文	ホット骨盤ヨガ60 13:05~14:05 大賀 千文	12:30		
13:00		ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU	スロ-リラクゼーション 13:10~13:30		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		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				クロール20 12:45~13:05 佐藤 恭 背泳ぎ 13:15~13:35 佐藤 恭	13:00		
13:30			免疫カアップヨガ			13:30	やさしいエアロ30 14:00~14:30 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	13:30				カルチャースクール コスベル 13:10~14:50 ノブ & パク	13:30		
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	MARI	カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU		14:00	ハインバウトエアロ 14:45~15:30 名取 万璃	MIYUKI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会	14:00	HIPHOP基礎45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~13:50 後藤 亜紀子	ピギナーヨガ45 14:20~15:05 Miho			14:00		
14:30						14:30		スロ-リラクゼーション 14:55~15:15 島 大貴	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会	14:30	HIPHOP45 15:05~15:50 佐藤 珠央	ダイエツトエアロ50 15:10~16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:20~16:05 Miho			14:30		
15:00	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			15:00		バレトン 15:45~16:30 MIYUKI	ウエストシェイブ 15:50~16:10 KO-TA		15:00				アクアウォーク15 15:00~15:15	15:00		
15:30						15:30		ウエストシェイブ 15:50~16:10 KO-TA			15:30				ベジックアクア45 15:25~16:10 松田 珠恵	15:30		
16:00	HIPHOP基礎45 15:55~16:40 愛		ホットヨガ45 16:05~16:50 NAOKO	カルチャースクール 身体改善Iセパニ-ヨガ 15:50~16:50 垂矢子		16:00	エアロ30 16:00~16:30 NORIKO	簡単ステップ 16:45~17:15 NORIKO	ホット骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI		16:00					16:00		
16:30						16:30		ダイエツトエアロ45 17:30~18:15 NORIKO			16:30	avexダンスセッション リハーサル 16:15~17:30	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			16:30	
17:00	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 16:50~17:50 愛		古典ヨガ60 17:10~18:10 垂矢子			17:00	リズム&ステップ 16:50~17:20 池口 祐太				17:00						17:00	
17:30						17:30	Jazz Hiphop 45 17:30~18:15 池口 祐太				17:30				ホットヨガ60 17:30~18:30 KIYOMI		17:30	
18:00	カキラ 18:10~18:55 ごっちゃん			有料スクール avexダンス キッズクラス スターター 18:00~19:00		18:00					18:00						18:00	
18:30						18:30	カルチャースクール JazzHiphop 18:30~19:30 池口 祐太				18:30						18:30	
19:00	サルセッション60 19:10~20:10 後藤 亜紀子		ホットヨガ60 19:15~20:15 大賀 千文			19:00					19:00						19:00	
19:30		X-55 19:30~20:00 島 大貴				19:30					19:30						19:30	
20:00	果原 雅代					20:00					20:00						20:00	
20:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	パワー 20:15~21:00 島 大貴				20:30					20:30						20:30	
21:00			ヨガ50 20:35~21:25 佐久間 綾			21:00					21:00						21:00	
21:30	ファイドウ 21:20~22:05 伊勢 典晃	ステップ 21:25~22:10 後藤 亜紀子	ウエストシェイブ 21:40~22:00 重野 翠々			21:30					21:30						21:30	
22:00						22:00					22:00						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~																		

→ 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用意しております。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