

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. 2018.12~

	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	NEW アースヨガ45 10:40~11:25 山口 達也	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			10:30 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																		11:00	
11:30		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】バタフライ 11:40~12:25 石井 諒	11:30 クラシックバレエ45 11:30~12:15 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			11:30 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】背泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒	12:00 はじめての 24式太極拳30 12:35~13:05 福田 智之	ステップ30 12:10~12:40 山口 清美				12:00 フラダンス30 12:20~12:50 ERI	ZUMBA 12:15~13:00 川俣 喜嗣	ベリーダンス 12:15~13:00 増田 朋子				12:00	
12:30							12:30 はじめての 24式太極拳30 12:35~13:05 福田 智之					12:30 カルチャースクール クラシックバレエ 12:40~13:40 優子							12:30
13:00							13:00 カルチャースクール 太極拳 13:15~14:15 福田 智之	エアロ45 13:00~13:45 山口 永真				13:00 カルチャースクール フラダンス 13:10~14:10 ERI	ラディカルパワー 13:15~14:00 島 大貴	クラシックバレエ 13:15~14:00 優子					13:00
13:30							13:30 はじめての ジャズダンス30 14:30~15:00 UMEZU					13:30 カルチャースクール フラダンス 13:10~14:10 ERI							13:30
14:00							14:00 スイミングスクール 【初級】クロール 13:50~14:35 石井 諒	ボル・ド・ブラ 14:00~14:45 山口 永真	新日本舞踊 14:00~14:45 華音(かのん)			14:00 カルチャースクール フラダンス 13:10~14:10 ERI							14:00
14:30							14:30 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒					14:30 リトモス 14:25~15:10 後藤 亜紀子							14:30
15:00							15:00 カルチャースクール HIPHOP基礎30 15:10~15:40 YUMI					15:00 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							15:00
15:30							15:30 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					15:30 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							15:30
16:00							16:00 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					16:00 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							16:00
16:30							16:30 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					16:30 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							16:30
17:00							17:00 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					17:00 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							17:00
17:30							17:30 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					17:30 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							17:30
18:00							18:00 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					18:00 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							18:00
18:30							18:30 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					18:30 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							18:30
19:00							19:00 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					19:00 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							19:00
19:30							19:30 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					19:30 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							19:30
20:00							20:00 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					20:00 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							20:00
20:30							20:30 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					20:30 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							20:30
21:00							21:00 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					21:00 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							21:00
21:30							21:30 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					21:30 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							21:30
22:00							22:00 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI					22:00 カルチャースクール フラダンス 15:25~16:25 ERI							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~・15:15~					AT⇒11:40~・14:40~									

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. 2018.12~

	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			癒しのヨガ60			10:30	フィギュアエイト	ZUMBA45	ヨガ60	有料スクール 空手 都立~小学2年 10:15~11:15 新極真会		10:30	ZUMBA45	バレトン45			
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			11:00	UNA	吉岡 恵子	yoshi		11:00	山口 永真	10:30~11:15 NORIKO	モーニングヨガ60 10:40~11:40			
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	有料	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	有料	11:30	エアロ30 11:45~12:15 NORIKO	パワー45 11:30~12:15 伊勢 典晃	亜矢子		
12:00						12:00	11:45~12:30 山口 達也	11:35~12:35 Una	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	有料	12:00	ダイエツアロ45 12:35~13:20 NORIKO	ファイドウ60 12:30~13:30 伊勢 典晃	カルチャースクール 機能改善ヨガ50 12:00~12:50 大賀 千文		
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		【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	12:30	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 ~ハーレツス~ 12:50~13:20 優子	有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会	有料	12:30			クロール20 12:45~13:05 佐藤 恭 青泳ぎ 13:15~13:35 佐藤 恭		
13:00		ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU	スロージョギング 13:10~13:30		【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	13:30		Sexy☆Hip ~美尻トレーニング~ 14:05~14:25 HINA	クラシックバレエ ~振り付けクラス~ 13:30~14:15 優子	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会	有料	13:00			ホット骨盤ヨガ60 13:05~14:05 大賀 千文		
13:30						14:00	やさいエアロ30 14:00~14:30 名取 万璃	メガダンス45 14:40~15:25 MIYUKI	スロージョギング 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	有料	13:30			カルチャースクール ゴスペル 13:10~14:50 ノブ & パク		
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	有料		14:30	14:45~15:30 名取 万璃	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			14:00	HIPHOP基礎45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	ピギナーヨガ45 14:20~15:05 Miho		
14:30						15:00	15:45~16:30 MIYUKI	バレット 15:45~16:30 MIYUKI	ウエストシェイブ 15:50~16:10 KO-TA			15:00			アカアウォーク15 15:00~15:15		
15:00	ハタヨギ45 15:00~15:45 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			15:30		バレット 15:45~16:30 MIYUKI	ウエストシェイブ 15:50~16:10 KO-TA			15:30	HIPHOP45 15:05~15:50 佐藤 珠央	ダイエツアロ50 15:10~16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:20~16:05 Miho		
16:00	HIPHOP基礎45 15:55~16:40 愛					16:00	エアロ30 16:00~16:30 NORIKO	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			バスタオルをお持ち ください。		
16:30						16:30	リズム&ステップ 16:50~17:20 池口 祐太	ダイエツアロ45 17:30~18:15 NORIKO				16:30	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	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。		
17:00	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 16:50~17:50 愛					17:00	17:30~18:15 池口 祐太	ダイエツアロ45 17:30~18:15 NORIKO				17:00					
17:30						17:30	18:30~19:15 川俣 喜嗣					17:30					
18:00	カキラ 18:10~18:55 ごっちゃん					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	ZUMBA45 18:30~19:15 川俣 喜嗣				18:30					
19:00	サルセッション60 19:10~20:10 栗原 雅代					19:00						19:00					
19:30						19:30						19:30					
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					
21:00						21:00						21:00					
21:30	ファイドウ 21:20~22:05 島 大貴	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					
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~							

閉館時間 21:00

- フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてのなまはすは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!

閉館時間 20:00

【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

【休館日】 毎週金曜日

ゼクシス上尾

Tel: 048-729-5895

※祝日は特別スケジュールをご用意いたします。