

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

月曜～水曜 2019.1～

	月					火					水					
	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	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					11:00				11:00	
11:30	ファイトウ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	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。	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	11:30	
12:00						12:00					12:00				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		有料 スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35～13:20 石井 諒	12:30	はじめての 24式太極拳30 12:35～13:05 福田 智之			有料 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	フラダンス30 12:20～12:50 ERI	ZUMBA 12:15～13:00 川俣 喜嗣	クラシックバレエ ～バーレツン～ 12:15～13:00 優子	12:30
13:00						13:00					13:00				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	13:30	太極拳 13:15～14:15 福田 智之	エアロ45 13:00～13:45 山口 永真				13:30	有料 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 ～センターレッスン～ 13:15～14:00 島 大貴	クラシックバレエ ～センターレッスン～ 13:15～14:00 優子	13:30
14:00						14:00					14:00				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	14:30	はじめての ジャズダンス30 14:30～15:00 UMEZU	ホル・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)			14:30	リトモス 14:25～15:10 後藤 亜紀子		KaQiLa(ホット) 14:20～15:20 間宮 友美	14:30
15:00						15:00					15:00				15:00	
15:30						15:30					15:30				15:30	
16:00						16:00					16:00				16:00	
16:30						16:30					16:30				16:30	
17:00						17:00					17:00				17:00	
17:30	有料 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 恵		有料 スイミングスクール 【初級】クロール 17:50～18:35 石井 諒	17:30				有料 カルチャースクール 新日本舞踊 15:00～16:00 華音(かのん)		17:30	有料 カルチャースクール 初めての フラダンス 15:25～16:25 ERI	ダイエットエアロ 15:30～16:20 金杉 智哉	フローヨガ 15:40～16:25 Miho	17:30
18:00						18:00					18:00				18:00	
18:30	有料 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 恵		有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 18:45～19:30 石井 諒	18:30	ハイインパクトエアロ 18:00～18:45 名取 万璃	メガダンス45 18:00～18:45 石丸 よし子	アンチエイジングヨガ45 18:10～18:55 MARI			18:30	ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	フラダンス45 18:30～19:15 小林 ひと美	バレエストレッチ 18:50～19:20 伊藤 サキ	18:30
19:00						19:00					19:00				19:00	
19:30						19:30					19:30				19:30	
20:00						20:00					20:00				20:00	
20:30	エアロ50 20:30～21:20 池田 将英	X55 20:00～20:45 島 大貴	ホットヨガ60 20:15～21:15 tao		有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 20:45～21:30 石井 諒	20:30	リトモス45 20:00～20:45 KUMI	パワーカーディオ 20:00～20:30 山口 達也	ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾			20:30	HIPHOP基礎 20:25～21:10 愛	ZUMBA45 20:30～21:15 小林 ひと美	ホットウィンヤサヨガ60 20:30～21:30 tao	20:30
21:00						21:00					21:00				21:00	
21:30	リトモス45 21:35～22:20 池田 将英	ファイトウ30 21:00～21:30 KO-TA	アロマリラクゼーション ～セミホット～ 21:30～22:15 tao		有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 21:45～22:30 石井 諒	21:30	リラックスストレッチ 21:00～21:30 KUMI			有料 カルチャースクール 空手 小学生～大人 21:00～22:00 新極真会		21:30	有料 カルチャースクール STREET DANCE 21:20～22:20 愛	カキラ45 21:30～22:15 はる		21:30
22:00						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～・15:15～					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

木曜～日曜 2019.1～

	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		時間延長!	癒しのヨガ60								NEW				
11:00	エアロ30 10:50～11:20 山口 永真	HIPHOP40基礎 10:50～11:30 YUMI	10:20～11:20 長岡 亜紀		ベーシックアクア30 10:45～11:15 伊藤 千尋	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		10:40～11:25 池田 将英	10:30～11:15 NORIKO	10:40～11:40 モーニングヨガ60		10:30
11:30	アディダスポクシング 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	有料	ダイエットアクア 11:30～12:00 伊藤 千尋	担当者変更	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	有料	スタートアクア30 11:15～11:45 伊藤 千尋	11:30～12:15 パワー45 島 大貴	11:30～12:50 機能改善ヨガ50	11:30	11:30
12:00					[中級]							11:45～12:15 エアロ30 NORIKO	12:00～12:50 大賀 千文		12:00
12:30	プログラム	エアロ30 12:30～13:00 犬飼 貴子	ウエストシェイプ 12:40～12:55 STAFF		スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30～13:15 伊藤 千尋		ワインヤサヨガ50 12:50～13:40 tao	クラシックバレエ ～バーレッスン～ 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	ベーシックアクア30 12:30～13:00 伊藤 千尋	12:35～13:20 ダイエツトエアロ45 NORIKO	12:30～13:30 ファイトウ60 島 大貴	12:00～12:50 大賀 千文	12:30
13:00	追加予定!!	ジャズダンス 13:15～13:55 UMEZU	スローリラクゼーション 13:10～13:30 竹内 直記		スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30～14:15 伊藤 千尋			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 12:45～13:45 新極真会	有料	ダイエツトアクア45 13:15～14:00 伊藤 千尋	13:05～14:05 ホット骨盤ヨガ60 大賀 千文	13:05～13:35 カルチャースクール ゴスペル	13:05～14:05 ホット骨盤ヨガ60 大賀 千文	13:00
14:00	ラテンエアロ45 14:00～14:45 こじま はづき	NEW	免疫力アップヨガ 14:00～14:45 MARI	有料			やさしいエアロ30 14:00～14:30 名取 万璃	Sexy☆Hip ～美尻トレーニング～ 14:05～14:25 HINA	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料		14:10～14:55 エアロ30 佐藤 珠央	14:20～15:05 ピギナーヨガ45 Miho	13:10～14:50 カルチャースクール ノブ & バク	14:00
14:30							機能改善エアロ ～体力づくり～ 14:45～15:30 名取 万璃	スローリラクゼーション 14:55～15:15 島 大貴				15:05～15:50 HIPHOP45 佐藤 珠央	15:20～16:05 パワーヨガ45 Miho	15:00～15:15 アクアウォーク15	14:30
15:00	ハタヨガ45 15:00～15:45 NAOKO	NEW	アナトミック骨盤ヨガ 15:00～15:45 MARI					ウエストシェイプ 15:50～16:10 KO-TA				15:10～16:00 ダイエツトエアロ50 後藤 亜紀子	15:20～16:05 パワーヨガ45 Miho	15:25～16:10 ベーシックアクア45	15:00
15:30												15:15～15:35 平泳ぎ20 吉住 羅	15:20～16:05 パワーヨガ45 Miho	15:25～16:10 ベーシックアクア45	15:30
16:00	HIPHOP基礎45 15:55～16:40 愛	NEW	ホットヨガ45 16:05～16:50 NAOKO	有料								15:45～16:05 バタフライ20 吉住 羅	16:15～17:15 リトモス60 後藤 亜紀子	16:25～17:10 美姿勢ヨガ45 KIYOMI	16:00
16:30															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 亜矢子				リズム&ステップ 16:50～17:20 池口 祐太	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI	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
17:30															17:30
18:00	カキラ 18:10～18:55 ごっちゃん						エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ダイエツトエアロ45 17:30～18:15 NORIKO							18:00
18:30															18:30
19:00							カルチャースクール JazzHiphop 18:30～19:30 池口 祐太	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI							19:00
19:30	サルセッション60 19:10～20:10 栗原 雅代	X-55 19:30～20:00 島 大貴	ホットヨガ60 19:15～20:15 大賀 千文		泳法30 19:00～19:30 吉住 羅										19:30
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	ヨガ50 20:35～21:25 佐久間 綾	有料	スイム300 19:40～20:10 吉住 羅										20:30
21:00															21:00
21:30	ファイトウ 21:20～22:05 島 大貴	ステップ 21:25～22:10 後藤 亜紀子	ウエストシェイプ 21:40～22:00 重野 寧々		アクア30 20:30～21:00 栗原 雅代										21:30
22:00															22:00
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～					
					<p>👉 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。</p> <p>👉 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!</p> <p>👉 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!</p>					<p>【営業時間】</p> <p>月曜～木曜 10:00～23:00</p> <p>土曜 10:00～21:00</p> <p>日曜・祝日 10:00～20:00</p> <p>【休館日】 毎週金曜日</p> <p>ゼクシス上尾</p> <p>Tel:048-729-5895</p> <p>※祝日は特別スケジュールをご用意いたします。</p>					