

2019年 2月

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

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 contain class names, times, and instructors. Includes notes like '有料' and '有料'.

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～

2019年 2月

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

Main schedule table with columns for days (木, 土, 日) and floors (2F, 3F, フール). Includes class names, times, and instructors.

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
【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。

ATサーキット⇒11:40～

ATサーキット⇒14:15～

ATサーキット⇒11:40～