

2019年 3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

月					火					水				
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 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 ファイドゥ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		11:30 クラシックバレエ45 11:30～12:15 優子	11:30 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	11:00 ベーシックアクア30 11:00～11:30 栗原 雅代	11:00
12:00 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		12:00 はじめての 24式太極拳30 12:35～13:05 福田 智之	12:00 エアロ45 13:00～13:45 山口 永真	カルチャースクール クラシックバレエ 12:40～13:40 優子			12:00 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 ～バーレッスン～ 12:15～13:00 優子		12:00 ダイエットアクア30 11:45～12:15 栗原 雅代	12:00
13:00 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		13:00 はじめての ジャズダンス30 14:30～15:00 UMEZU	13:00 HIPHOP基礎30 15:10～15:40 YUMI	カルチャースクール 新日本舞踊 15:00～15:45 ごっちゃん			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45 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		13:00 アクアZUMBA30 13:25～13:55 川俣 喜嗣	13:00
14:00 フィットネスフラ 14:35～15:20 小林 ひと美	エアロ30 15:00～15:30 金杉 智哉	ハタヨガ45 14:35～15:20 KIYOMI		14:00 はじめての ジャズダンス30 14:30～15:00 UMEZU	14:00 HIPHOP 15:55～16:40 YUMI	カルチャースクール 新日本舞踊 15:00～16:00 華音(かのん)			14:00 リトモス 14:25～15:10 後藤 亜紀子	シンプルエアロ40 14:35～15:15 金杉 智哉	KaQiLa (ホット) 14:20～15:20 間宮 友美	カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI		14:00
15:00 ベリーダンス 15:35～16:20 Marie	エアロ40 15:45～16:25 金杉 智哉	ホットヨガ45 15:35～16:20 KIYOMI		15:00 カルチャースクール 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	15:00 HIPHOP 15:55～16:40 YUMI	カルチャースクール 新日本舞踊 15:00～16:00 華音(かのん)			15:00 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	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。		15:00	
16:00 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15～18:15	NEW ファットバーン エクストリーム 17:30～18:15 川俣 喜嗣	バレーストレッチ 17:15～17:45 後田 恵		16:00 有料スクール クラシックバレエ キッズバレエ (小学生クラス) 17:40～18:40	16:00 エアロ45 18:00～18:45 MIYUKI	4月～プログラム 追加予定！ 3月限定			16:00 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	バレーストレッチ 18:50～19:20 伊藤 サキ		16:00	
17:00 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	ラディカルパワー30 19:15～19:45 島 大貴	有料スクール クラシックバレエ 18:00～18:45 後田 恵		17:00 エアロ45 18:00～18:45 MIYUKI	17:00 メガダンス45 18:00～18:45 石丸 よし子	3月限定 空手 幼稚園&小学園 17:15～18:15 新極真会			17:00 リカバリー&メンテナンス 19:30～20:15 tao	ピラティス 19:30～20:15 小林 ひと美	クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	有料クラス	17:00	
18:00 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	X55 20:00～20:45 島 大貴	有料スクール クラシックバレエ 18:00～18:45 後田 恵		18:00 アディダスボクシング 19:05～19:50 KUMI	18:00 ZUMBA45 19:00～19:45 石丸 よし子	3月限定 空手 小学生 18:30～19:30 新極真会			18:00 HIPHOP基礎 20:25～21:10 愛	ZUMBA45 20:30～21:15 小林 ひと美	ホットヴィンヤサヨガ60 20:30～21:30 tao	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	18:00	
19:00 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	エアロ50 20:30～21:20 池田 将英	バレーストレッチ 17:15～17:45 後田 恵		19:00 アディダスボクシング 19:05～19:50 KUMI	19:00 ZUMBA45 19:00～19:45 石丸 よし子	4月～プログラム 追加予定！ 3月限定			19:00 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	クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	有料クラス	19:00	
20:00 エアロ50 20:30～21:20 池田 将英	ファイドゥ30 21:00～21:30 KO-TA	バレーストレッチ 17:15～17:45 後田 恵		20:00 アディダスボクシング 19:05～19:50 KUMI	20:00 リトモス45 20:00～20:45 KUMI	3月限定 空手 小学4年～ 19:45～20:45 新極真会			20:00 有料スクール 空手 中学生～大人 21:00～22:00 新極真会		クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	有料クラス	20:00	
21:00 リトモス45 21:35～22:20 池田 将英	アロマリラクゼーション ～セミホット～ 21:30～22:15 tao	バレーストレッチ 17:15～17:45 後田 恵		21:00 アディダスボクシング 19:05～19:50 KUMI	21:00 リラックスストレッチ 21:00～21:30 KUMI	4月～プログラム 追加予定！ 3月限定			21:00 有料スクール 空手 中学生～大人 21:00～22:00 新極真会		クラシックバレエ 20:40～21:40 伊藤 サキ	有料クラス	21:00	
22:00 リトモス45 21:35～22:20 池田 将英	アロマリラクゼーション ～セミホット～ 21:30～22:15 tao	バレーストレッチ 17:15～17:45 後田 恵		22:00 アディダスボクシング 19:05～19:50 KUMI	22:00 リラックスストレッチ 21:00～21:30 KUMI	4月～プログラム 追加予定！ 3月限定			22:00 有料スクール 空手 中学生～大人 21:00～22:00 新極真会		クラシックバレエ 20:40～21:40 伊藤 サキ	有料クラス	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～				

	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	リトモス45 10:25～11:10 KUMI	HIPHOP40基礎 10:50～11:30 YUMI	やさしいヨガ 10:15～11:15 Miho	担当変更	ベシックアクア30 10:45～11:15 伊藤 千尋	10:30	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	メガダンス45 10:40～11:25 池田 将英	バレトン45 10:30～11:15 NORIKO	モーニングヨガ60 10:40～11:40	10:30
11:00	アディダスポクシング 11:25～12:10 KUMI	ステップ 11:45～12:15 犬飼 貴子	ヨガ45 11:25～12:10 樋口 八千代	有料	ダイエットアクア 11:30～12:00 伊藤 千尋	11:30	ファイドウ45 11:45～12:30 KO-TA	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	ラディカルパワー45 11:30～12:15 島 大貴	KIYOMI 機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	11:30
12:00	サルセッション45 12:25～13:10 樋口 八千代	エアロ30 12:30～13:00 犬飼 貴子	ウエストシェイブ 12:40～12:55 STAFF	【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	ウィンヤサヨガ50 12:50～13:40 tao	ラディカルパワー60 12:50～13:50 山口 達也	クラシックバレエ ～バーレツン～ 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	12:30	ダイエットエアロ45 12:35～13:20 NORIKO	ファイドウ60 12:30～13:30 島 大貴	ダイエットエアロ45 12:35～13:20 NORIKO	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	スローリラクゼーション 13:10～13:30 竹内 直記	NEW	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	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレットン 15:45～16:30 MIYUKI	ウエストシェイブ 15:50～16:10 KO-TA	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	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	ヒギナーヨガ45 14:25～15:10 Miho	有料	13:00
14:00	ラテンエアロ45 14:00～14:45 こじま はづき	ファイドウ45 14:15～15:00 STAFF	NEW	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	14:00	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	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	14:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	カルチャースクール ゴスペル 13:10～14:50 ノブ & パク	14:00
15:00	ハタヨガ45 15:00～15:45 NAOKO	エアロ45 15:15～16:00 こじま はづき	有料	カルチャースクール 身体改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレットン 15:45～16:30 MIYUKI	ウエストシェイブ 15:50～16:10 KO-TA	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	15:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	有料	15:00
16:00	HIPHOP基礎45 15:55～16:40 愛	ファットバーン エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	有料	カルチャースクール ホットヨガ45 16:05～16:50 NAOKO	16:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレットン 15:45～16:30 MIYUKI	ウエストシェイブ 15:50～16:10 KO-TA	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	16:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	有料	16:00
17:00	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 16:50～17:50 愛	NEW	有料	カルチャースクール ホットヨガ45 16:05～16:50 NAOKO	17:00	リズムトレーニング 17:00～17:30 YUMI	ダイエットエアロ45 17:30～18:15 NORIKO	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	17:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	有料	17:00
18:00	カキラ 18:10～18:55 ごっちゃん	有料	有料	カルチャースクール avexダンス キッズクラス スターター 18:00～19:00	18:00	Jazz Hiphop 45 17:40～18:25 YUMI	ダイエットエアロ45 17:30～18:15 NORIKO	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	18:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	有料	18:00
19:00	サルセッション60 19:10～20:10 栗原 雅代	ラディカルパワー45 20:15～21:00 島 大貴	有料	有料スクール avexダンス キッズクラス ベーシック 19:10～20:10	19:00	NEW	ZUMBA45 18:30～19:15 川俣 喜嗣	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	19:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	有料	19:00
20:00	エアロ45 20:25～21:10 後藤 亜紀子	ステップ 21:25～22:10 後藤 亜紀子	有料	有料スクール avexダンス ティーンクラス ノービス 20:30～21:30	20:00	閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	20:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	有料	20:00
21:00	ファイドウ45 21:20～22:05 島 大貴	ステップ 21:25～22:10 後藤 亜紀子	有料	有料スクール avexダンス ティーンクラス ノービス 20:30～21:30	21:00	閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	21:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	有料	21:00
22:00	閉館時間 23:00	閉館時間 23:00	閉館時間 23:00	有料	22:00	閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	22:00	HIPHOP45 15:05～15:50 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:10～16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25～16:10 Miho	有料	22:00
ATサーキット⇒11:40～					ATサーキット⇒14:15～					ATサーキット⇒11:40～					

→ 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
【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。

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。