

2019年 4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 special notices like 'NEW', '有料', and '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	ヨガ60 10:15～11:15 Miho		ベーシックアクア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	10:15～11:00 身体を整えるヨガ45 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
11:30 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 カルチャースクール バランス& ビューティ 11:45～12:45 こじま はづき	ダイエットアクア 11:30～12:00 伊藤 千尋	11:30 ファイドウ 11:45～12:30 山口 達也	リトモス60 11:35～12:35 Una	11:10～11:55 ボディメイクヨガ45 yoshi	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 エアロ30 11:45～12:15 NORIKO	ラディカルパワー45 11:30～12:15 ★NEW STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50		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	ウエストシェイプ 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	12:00		12:30 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	ベーシックアクア30 12:30～13:00 伊藤 千尋	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 ★NEW STAFF	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		スイミングスクール 【初級】ハタフライ 13:30～14:15 伊藤 千尋	13:00	ラディカルパワー60 12:50～13:50 山口 達也	有料スクール 空手 一般部クラス 12:45～13:45 新極真会	有料 ダイエットアクア45 13:15～14:00 伊藤 千尋	13:00	13:00	ホット骨盤ヨガ60 13:05～14:05 大賀 千文	有料 カルチャースクール ゴスペル 13:10～14:50 ノブ & パク	クロール20 12:45～13:05 佐藤 恭	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 伊勢 典晃	ピラティス45 14:00～14:45 後田 恵	有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU		14:00	やさしいサーキット 13:30～14:00 伊勢 典晃	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 スローリラクゼーション 14:30～14:50 佐藤 佳奈	14:00	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	ビギナーヨガ45 14:25～15:10 Miho	14:00
14:30	ハタヨガ45 15:00～15:45 NAOKO	エアロ45 15:15～16:00 こじま はづき			14:30	ピラティス45 14:15～15:00 kaori	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 平泳ぎ20 15:15～15:35 佐藤 恭	14:30	14:30	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	14:30
15:00	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	スイミングスクール 【初級】ハタフライ 13:30～14:15 伊藤 千尋	15:00	NEW エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	15:00	15:00	15:00	15:05～15:50	15:00	15:00
15:30	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 16:50～17:50 愛		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		15:30	NEW エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	15:30	15:30	15:30	15:10～16:00	15:30	15:30
16:00	カキラ 18:10～18:55 ごっちゃん		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 17:45～18:45		16:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	16:00	16:00	16:00	16:25～17:10	16:00	16:00
16:30	サルセッション60 19:10～20:10 栗原 雅代		有料 カルチャースクール avexダンス キッズクラス ベーシック 19:00～20:00		16:30	NEW エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	16:30	16:30	16:30	16:25～17:10	16:00	16:00
17:00	ラディカルパワー45 20:15～21:00 ★NEW STAFF		有料 カルチャースクール avexダンス キッズクラス ノービス 20:30～21:30		17:00	リズムトレーニング 17:00～17:30 YUMI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	17:00	17:00	17:00	16:25～17:10	16:00	16:00
17:30	ファイドウ45 21:20～22:05 伊勢 典晃		有料 カルチャースクール avexダンス キッズクラス ノービス 20:30～21:30		17:30	NEW エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	17:30	17:30	17:30	16:25～17:10	16:00	16:00
18:00			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 17:45～18:45		18:00	Jazz Hiphop 45 17:40～18:25 YUMI	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	18:00	18:00	18:00	16:25～17:10	16:00	16:00
18:30			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 17:45～18:45		18:30	ZUMBA45 18:30～19:15 川俣 喜嗣	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	18:30	18:30	18:30	16:25～17:10	16:00	16:00
19:00			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 17:45～18:45		19:00		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	19:00	19:00	19:00	16:25～17:10	16:00	16:00
19:30			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 17:45～18:45		19:30		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	19:30	19:30	19:30	16:25～17:10	16:00	16:00
20:00			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 17:45～18:45		20:00		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	20:00	20:00	20:00	16:25～17:10	16:00	16:00
20:30			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 17:45～18:45		20:30		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	20:30	20:30	20:30	16:25～17:10	16:00	16:00
21:00			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 17:45～18:45		21:00		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	21:00	21:00	21:00	16:25～17:10	16:00	16:00
21:30			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 17:45～18:45		21:30		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	21:30	21:30	21:30	16:25～17:10	16:00	16:00
22:00			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 17:45～18:45		22:00		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	有料 バタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	22:00	22:00	22:00	16:25～17:10	16:00	16:00
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～				
					→ フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてのなま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!					<b>【営業時間】</b> 月曜～木曜 10:00～23:00 土曜 10:00～21:00 日曜・祝日 10:00～20:00 <b>【休館日】</b> 毎週金曜日 <b>ゼクシス上尾</b> Tel:048-729-5895 ※祝日は特別スケジュールをご用意いたします。				