

2019年 4月

スパ&フィットネス セクシス上尾 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	やさしいヨガ45 10:20～11:05 kaori	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		NEW アクアコンディショニング 10:30～11:00 kaori	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			
11:00	NEW ベーシックヨガ45 11:20～12:05 Kaori				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	11:00					NEW アクアダンス 11:10～11:40 kaori	11:00				有料 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	ベーシックアクア30 11:00～11:30 栗原 雅代	
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】背泳ぎ 12:35～13:20 石井 諒	11:30	クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 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			
12:00	NEW 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】平泳ぎ 14:45～15:30 石井 諒	12:00		ステップ30 12:10～12:40 山口 清美		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		12:00			クラシックバレエ ～バーレッスン～ 12:15～13:00 優子			
12:30					有料 スイミングスクール 【初級】クロール 13:50～14:35 石井 諒	12:30	はじめての 24式太極拳30 12:35～13:05 福田 智之	NEW やさしいサーキット 12:50～13:20 伊勢 典晃	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				
13:00					有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45～15:30 石井 諒	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 13:30～14:15 栗原 雅代				13:00	有料 カルチャースクール フラダンス 13:10～14:10 ERI	ステップ40 13:30～14:10 後藤 亜紀子	クラシックバレエ ～センターレッスン～ 13:15～14:00 優子			
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			新日本舞踊 14:00～14:45 華音(かのん)			13:30						
14:00					有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45～15:30 石井 諒	14:00	はじめての ジャズダンス30 14:30～15:00 UMEZU	NEW HIPHOP基礎30 15:10～15:40 YUMI				14:00	アクアワーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋					
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			～KaQiLa～ 15:00～15:45 こっちゃん	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)		14:30	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		
15:00		エアロ30 15:00～15:30 金杉 智哉				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						
15:30	ベリーダンス 15:35～16:20 Marie	エアロ40 15:45～16:25 金杉 智哉	内容変更 美トレヨガ45 15:35～16:20 KIYOMI			15:30						15:30						
16:00						16:00			スロ-リラクゼーション 16:00～16:20 YUMI			16:00	ダイエットエアロ 15:30～16:20 金杉 智哉	フロ-ヨガ 15:40～16:25 Miho				
16:30		NEW 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15～18:15				16:30						16:30						
17:00	有料 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	ファットバーン エクストリーム 17:30～18:15 川俣 喜嗣	有料スクール 入会募集中 キッズバレエ 入会募集中			17:00						17:00	ハタヨガ 16:35～17:20 KIYOMI	ムーンサイクルヨガ45 16:40～17:25 Miho				
17:30						17:30						17:30			女性限定!!			
18:00						18:00						18:00						
18:30	有料 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					18:30						18:30						
19:00						19:00						19:00						
19:30		ラディカルパワー45 19:30～20:15 坂巻 美海				19:30						19:30						
20:00						20:00						20:00						
20:30	エアロ50 20:30～21:20 池田 将英	ファイトウ45 20:30～21:15 和田 侑樹				20:30						20:30						
21:00						21:00						21:00						
21:30						21:30						21:30						
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～						

	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			10:30	フィギュアエイト 10:30～11:15 UNA	ZUMBA45 10:30～11:15 吉岡 恵子	身体を整えるヨガ45 10:15～11:00 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 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	11:00	ファイドウ 11:45～12:30 山口 達也	リトモス60 11:35～12:35 Una	ボディメイクヨガ45 11:10～11:55 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	11:00	エアロ30 11:45～12:15 NORIKO	ラディカルパワー-45 11:30～12:15 坂巻 美海	機能改善ヨガ50 12:00～12:50	11:00	
11:30	SALSATION 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	【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	11:30	NEW やさしいサーキット 13:30～14:00 伊勢 典晃	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	11:30	ダイエットエアロ45 12:35～13:20 NORIKO	ファイドウ60 12:30～13:30 和田 侑樹	大賀 千文	11:30	
12:00	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	スイミングスクール 【初級】ハタフライ 13:30～14:15 伊藤 千尋	12:00	ピラティス45 14:15～15:00 kaori	メガダンス45 14:40～15:25 MIYUKI	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 ベーシックアクア30 12:30～13:00 伊藤 千尋	12:00	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	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	12:00
12:30	ハタヨガ45 15:00～15:45 NAOKO	エアロ45 15:15～16:00 こじま はづき	クラシックバレエ 15:00～15:45 後田 恵	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	13:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレトン 15:45～16:30 MIYUKI	スローリラクセーション 14:30～14:50 佐藤 佳奈	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 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	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 アカアウォーク15 15:00～15:15 佐藤 恭 背泳ぎ 13:15～13:35 佐藤 恭	12:30
13:00	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	ホットヨガ45 16:05～16:50 NAOKO	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	スイミングスクール 【初級】ハタフライ 13:30～14:15 伊藤 千尋	13:30	リズムトレーニング 17:00～17:30 YUMI	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	有料 平泳ぎ20 15:15～15:35 佐藤 恭 ハタフライ20 15:45～16:05 佐藤 恭	13:30	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	バスタオルをお持ち ちください。	13:00	
13:30	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	有料スクール avexダンス キッズクラス スターター 17:45～18:45	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	【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	14:00	Jazz Hiphop 45 17:40～18:25 YUMI	ダイエットエアロ45 17:30～18:15 NORIKO	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。	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。	14:00	ホットヨガ60 17:30～18:30 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。	13:30	14:00	
14:00	カキラ 18:10～18:55 ごっちゃん				【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	14:30	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。	14:00				14:00	
14:30	SALSATION60 サルセッション 19:10～20:10 栗原 雅代	ラディカルパワー-45 20:15～21:00 佐藤 恭	ホットヨガ60 19:15～20:15 大賀 千文	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	【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	15:00				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。	14:30				14:30	
15:00	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	ヨガ50 20:35～21:25 佐久間 綾	有料 カルチャースクール avexダンス ティーンクラス ノービス 20:30～21:30	【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	15:30				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				15:00	
15:30	ファイドウ45 21:20～22:05 伊勢 典晃				【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	16:00				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。	15:30				15:30	
16:00					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	16:30				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。	16:00				16:00	
16:30					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	17:00				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。	16:30				16:30	
17:00					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	17:30				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				17:00	
17:30					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	18:00				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。	17:30				17:30	
18:00					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	18:30				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。	18:00				18:00	
18:30					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	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。	18:30				18:30	
19:00					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	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。	19:00				19:00	
19:30					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	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。	19:30				19:30	
20:00					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	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。	20:00				20:00	
20:30					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	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。	20:30				20:30	
21:00					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	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。	21:00				21:00	
21:30					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	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。	21:30				21:30	
22:00					【中級】 スイミングスクール 12:30～13:15 伊藤 千尋	22:30				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。	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～					
<ul style="list-style-type: none"> 📖 → フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてならまずは♪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ざいます。詳しくはフロントまで! 						<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>※祝日は特別スケジュールをご用意いたします。</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>					