

2019年 5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

Main schedule 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). Includes class names, instructors, and icons for equipment or fees.

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～

レッソンの途中入場途中退場、荷物等による場所取りは固くお断りしております。



女性限定！！

有料クラス

有料

有料

有料

有料

有料

有料

	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	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 yoshi	有料スクール 空手 初級～小学2年 10:15～11:15 新極真会		スタジオ変更 バレーダンス30 10:20～10:50 Marie		モーニングヨガ60	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& ビューティー 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	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	NORIKO	ZUMBA45 11:05～11:50 Marie	10:40～11:40 KIYOMI	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	NEW ストロングバイズンバ 13:15～13:45 TAI	有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	【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	時間変更 やさしいサーキット 13:00～13:30 STAFF	ラディカルパワー60 12:50～13:50 山口 達也	12:10～12:30 佐藤 佳奈	時間変更 クラシックバレエ ～パーレツン～ 12:50～13:20 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 12:45～13:45 新極真会	11:30	エアロ30 11:30～12:00 NORIKO	時間変更 ラディカルパワー45 12:05～12:50 佐藤 恭	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:00
12:00	ラテンエアロ45 14:00～14:45 こじま はづき	ZUMBA45 14:10～14:55 TAI	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】バタフライ 13:30～14:15 伊藤 千尋	13:00	NEW ヨガ60 14:00～15:00 富島 野乃花	メガダンス45 14:40～15:25 MIYUKI	13:30	クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	12:30	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
13:00	ハタヨガ45 15:00～15:45 NAOKO	エアロ45 15:15～16:00 こじま はづき	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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	14:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
13:30	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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	14:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:00	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:30	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
14:00	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	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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
14:30	カキラ 18:10～18:55 ごっちゃん	有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	15:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
15:00	SALSATION60 サルセッション 19:10～20:10 栗原 雅代	NEW ファイドウ30 19:30～20:00 和田 侑樹	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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	16:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
15:30	エアロ45 20:25～21:10 後藤 亜紀子	ラディカルパワー45 20:15～21:00 佐藤 恭	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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	16:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
16:00	ファイドウ45 21:20～22:05 STAFF	ステップ 21:25～22:10 後藤 亜紀子	有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	17:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
16:30	閉館時間 23:00		有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	17:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
17:00	ATサーキット⇒11:40～		有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	18:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
17:30			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	18:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
18:00			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	19:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
18:30			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	19:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
19:00			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	20:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
19:30			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	20:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
20:00			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	21:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
20:30			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	21:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
21:00			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	22:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
21:30			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	22:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
22:00			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	23:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
22:30			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	23:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30
23:00			有料 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	有料 カルチャースクール ボディ改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子	23:30	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレーダンス 15:45～16:30 MIYUKI	14:30	時間変更 クラシックバレエ ～振り付けクラス～ 13:30～14:15 優子	有料 有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会	13:00	時間変更 ダイエットエアロ45 12:20～13:05 NORIKO	時間・担当者変更 ファイドウ60 13:05～14:05 STAFF	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 大賀 千文	12:30

レッスンの途中入場途中退場、荷物等による場所取りは固くお断りしております。

- 📌 → フィットネス初心者の方大歓迎！！初めてならまず♪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。詳しくはフロントまで！

- 👉 cスタジオホットプログラムになります。バスタオルをお持ちください。
- 👉 ダンス系プログラムです。
- 👉 ヨガ・ピラティス・ストレッチなどのカラダを整えるプログラムです。
- 👉 ゼクシス認定スタッフが行うプログラムです。
- 👉 プールエリアで行う水中プログラムです。
- 👉 有酸素系(脂肪燃焼)プログラムです。
- 👉 有料プログラムです。手続きはフロントでお待ちしております。

ATサーキット⇒11:40～

ATサーキット⇒14:15～

ATサーキット⇒11:40～