

5/4(土)~5/6(月)

ゴールデンウィーク特別スタジオスケジュール

	5/4(土)				5/5(日)				5/6(月)				
	2F		3F	フェール	2F		3F	フェール	2F		3F	フェール	
	A	B	C		A	B	C		A	B	C		
10:30	ZUMBA45 10:30~11:15 吉岡 恵子		身体を整えるヨガ45 10:15~11:00 yoshi		ファットバーン エクストリーム45 10:30~11:15 川俣 喜嗣	バレトン45 10:30~11:15 NORIKO	モーニングヨガ60 10:40~11:40 KIYOMI		10:30	バレトン45 10:30~11:15 こじま はづき	メガダンス 10:30~11:15 池田 将英	やさしいヨガ45 10:20~11:05 kaori	
11:00		ステップ45 11:00~11:45 MIYUKI	ボディメイクヨガ45 11:10~11:55 yoshi	スタートアクア30 11:15~11:45 伊藤 千尋				オススメ!	11:00				
11:30	オススメ!				エアロ30 11:45~12:15 NORIKO	ファイドウ45 11:45~12:30 和田 侑樹	機能改善ヨガ50 12:00~12:50 大賀 千文		11:30	アクアZUMBA45 11:30~12:15 川俣 喜嗣	オリジナル ステップ60 11:30~12:30 池田 将英	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
12:00	オリジナル エアロ60 12:00~13:00 MIYUKI	ラディカルパワー45 12:15~13:00 坂巻 美海	背骨 メンテナンスヨガ 12:10~13:10 大賀 千文	ベーシックアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	12:00	ダイエットエアロ45 12:35~13:20 NORIKO	ラディカルパワー60 12:45~13:45 佐藤 恭	ホット骨盤ヨガ60 13:05~14:05 大賀 千文	12:00				有料 スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒
13:00	オススメ!								13:00				
13:30		ファイドウ60 ~バックナンバーSP 13:15~14:15 伊勢 & 山口	ホットフローヨガ 13:30~14:15 大賀 千文	ダイエットアクア45 13:15~14:00 伊藤 千尋	13:30	オススメ!			13:30	ZUMBA45 13:40~14:25 小林 ひと美	ステップ45 13:50~14:35 後藤亜紀子	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
14:00	オススメ!				14:00	ズンバ60 14:00~15:00 Marie	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		やさしいサーキット 14:45~15:15 伊勢 典晃	メガダンス45 14:40~15:25 MIYUKI	スローリラクゼーション 15:15~15:50 佐藤 佳奈	14:30				14:30	フィットネスフラ 14:40~15:25 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	有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒
15:00				平泳ぎ20 15:15~15:35 STAFF	15:00	ベリーダンス45 15:15~16:00 Marie	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	15:00				
15:30				ハタフライ20 15:45~16:05 STAFF	15:30				15:30	エアロ40 15:45~16:25 金杉 智哉	ラディカルパワー 15:45~16:15 坂巻 美海	ホットヨガ45 15:35~16:20 KIYOMI	
16:00	エアロ30 16:00~16:30 NORIKO	バレトン 15:45~16:30 MIYUKI			16:00				16:00				
16:30					16:30	クロール20 12:45~13:05 佐藤 恭	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	16:30				
17:00	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		17:00				17:00	有料 avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	ファイドウ45 16:30~17:15 和田 侑樹	スローリラクゼーション 16:30~16:50 目黒 千帆	
17:30	Jazz Hiphop 45 17:40~18:25 YUMI	ダイエットエアロ45 17:30~18:15 NORIKO			17:30			ホットヨガ60 17:30~18:30 KIYOMI	17:30				
18:00					18:00				18:00	有料 avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30~19:30			
18:30		ZUMBA45 18:30~19:15 川俣 喜嗣			18:30				18:30				
19:00					19:00				19:00				
閉館時間 20:00				閉館時間 20:00				閉館時間 20:00					

~ゴールデンウィークのお知らせ~

- 4/29(月)~5/6(月)までのゴールデンウィーク祝日の期間につきまして、営業時間が10:00~20:00までになりますのでお気をつけください。
- 祝日の期間中のスタジオプログラムは変更がございますのでご確認ください。
- ゴールデンウィークのスタジオプログラムは通常スケジュールに組み込まれてない祝日限りのプログラムを多数ご用意いたしましたので是非この機会にご参加をお待

~ゴールデンウィーク特別プログラムのご案内~

4/30(火)・・・12:15~13:15
サルセッション 担当:栗原 雅代
情熱的なダンスを楽しみながら気持ちよく汗をかきましょう!!

5/1(水)・・・13:15~14:15
ロックダンス入門 担当:佐藤 珠央
祝日限りのロックダンスの振り付けを楽しんでみませんか!?

11:00~12:00
背中メイキングヨガ 担当:大賀 千文
ストレッチ・バレエ・筋トレの要素を取り入れ美しい背中を作りましょう♪

5/4(土)・・・11:00~12:00
オリジナルエアロ 担当:MIYUKI
激しい足さばきを楽しみましょう!

13:15~14:15
ファイドウ~バックナンバー~ 担当:伊勢&山口
あの懐かしいナンバーをセカンド伊勢が高らかに歌い上げる~!!

5/6(月)・・・11:30~12:30
オリジナルステップ 担当:池田 将英
迷子にならないよう要注意!!

~Dスタジオカルチャースクール(有料)情報~

5/2(木)・・・14:10~15:10
ジャズダンス 担当:UMEZU

皆様のご来館をスタッフ一同心よりお待ちしております。

5/4(土) 特別プログラム情報~

12:00~13:00 オリジナルエアロ

12:10~13:10 背骨メンテナンスヨガ
↑※ボールもしくはバスタオルをお持ちください

13:15~14:15 ファイドウ

閉館間際までプログラムがございますので
ご参加をお待ちしております!

5/5(日) 特別プログラム情報~

12:45~13:45 ラディカルパワー

14:00~15:00 ZUMBA

新インストラクターMarieの
ZUMBAをお楽しみください♪

5/6(月) 特別プログラム情報~

11:30~12:30 オリジナルステップ

長い長いゴールデンウィークの最終週
です。今期もセクシス上尾店へのご来
館を心よりお待ちしております。

ATサーキット 14:40~15:10

ATサーキット 14:15~14:45

ATサーキット 13:40~14:10