

4/29(月)~5/2(木)

ゴールデンウィーク特別スタジオスケジュール

Table with columns for dates (4/29, 4/30, 5/1, 5/2) and studio levels (2F, 3F, フール). Each cell contains class names, times, and instructors. Includes special program information for 4/30, 5/1, and 5/2, and AT kit availability.

🔥 → 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！
📖 → 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。
📖 → 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！

4/30(火) 特別プログラム情報～
12:15～13:15 サルセッション
14:00～15:00 ファイドウ
運動効果・楽しさ☆☆☆です♪
スタジオでお待ちしております！

5/1(水) 特別プログラム情報～
11:00～11:45 背中メイキングヨガ
12:10～13:10 オリジナルホットヨガ
13:15～14:15 ロックダンス入門
15:30～16:30 パワーカーディオ
オリジナルプログラムをたくさんご用意いたしました。お見逃しなく！

5/2(木) 特別プログラム情報～
16:20～17:10 カキラ～サーロス～
5/4(土)～5/6(月) プログラムもイベント盛りだくさんです♪
皆様のご利用をお待ちしております！！

ATサーキット 11:40～12:10 14:40～15:10

ATサーキット 11:40～12:10

ATサーキット 13:15～13:45

ATサーキット 13:15～13:45

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!		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	ラテンエアロ45 11:30~12:15 こじま はづき	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		
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			12:00			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		
13:00	オススメ!				13:00		ホット骨盤ヨガ60 12:45~13:45 佐藤 恭		13:00		リトモス45 12:45~13:30 後藤 亜紀子	有料 スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒		
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	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		14:30	フィットネスフラ 14:40~15:25 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	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	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	エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉	ホットヨガ45 15:35~16:20 KIYOMI		
15:30					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 16:30~16:50 目黒 千帆	
16:00	エアロ30 16:00~16:30 NORIKO	バレトン 15:45~16:30 MIYUKI		バタフライ20 15:45~16:05 STAFF	16:00			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	16:00				
16:30					16:30					16:30		ファイドウ45 16:30~17:15 和田 侑樹		
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	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15			
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	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		
18:00					18:00					18:00				
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ちしております。

~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