

2019年 6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							
ZF		3F			フェール	ZF		3F			フェール	ZF		3F			フェール
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			10:30 アークア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		10:30 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	10:30 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		10:30		
11:00 ベーシックヨガ45 11:20～12:05 Kaori	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			11:00 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		11:00 アクアドンス 11:10～11:40 kaori	11:00 ピラティス45 11:20～12:05 徳田 篤子	11:00 メガダンス45 11:15～12:00 中村 準	11:00 ホットヨガ 11:10～11:55 ERI	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	カルチャースクール ベーシックアクア30 11:00～11:30 栗原 雅代	11:00		
12:00					12:00 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 ステップ30 12:10～12:40 山口 清美	12:00 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 フラダンス30 12:20～12:50 ERI	12:00 ZUMBA 12:15～13:00 川俣 喜嗣	12:00 クラシックバレエ ～バーレッシン～ 優子			12:00		
12:30 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			12:30 スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35～13:20 石井 諒	12:30 はじめての ジャズダンス30 14:30～15:00 UMEZU	12:30 エアロ45 13:20～14:05 栗原 雅代	12:30 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 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	12:30 カルチャースクール フラダンス 13:10～14:10 ERI	12:30 ステップ40 13:30～14:10 後藤 亜紀子	12:30 クラシックバレエ ～センターレッスン～ 優子	12:30 アクアZUMBA30 13:25～13:55 川俣 喜嗣	12:30		
13:00					13:00 スイミングスクール 【初級】クロール 13:50～14:35 石井 諒	13:00 HIPHOP基礎30 15:10～15:40 YUMI	13:00 ル～シャダットン45 15:20～16:05 銭場 弥生			13:00 ベーシックアクア 14:30～15:00 伊藤 千尋	13:00 シンプルエアロ40 14:35～15:15 金杉 智哉	13:00 ダイエットエアロ 15:30～16:20 金杉 智哉	13:00 Moonサイクルヨガ45 16:40～17:25 Miho	13:00 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	13:00		
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	リンバヨガ45 13:35～14:20 KIYOMI			13:30 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	13:30 HIPHOP 15:55～16:40 YUMI	13:30 スロ～リラクゼーション 16:20～16:40 Junko			13:30 フラダンス 17:00～17:45 MAMI	13:30 フラダンス45 18:30～19:15 小林 ひと美	13:30 ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	13:30 クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	13:30 カルチャースクール クラシックバレエ 20:40～21:40 伊藤 サキ	13:30		
14:00					14:00 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45～15:30 石井 諒	14:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	14:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	14:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		14:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	14:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	14:00 NEW パワーカーディオ45 19:30～20:15 坂巻 美海	14:00 ZUMBA45 20:30～21:15 小林 ひと美	14:00 カルチャースクール クラシックバレエ 20:40～21:40 伊藤 サキ	14:00		
14:30 フィットネスフラ 14:35～15:20 小林 ひと美	エアロ30 15:00～15:30 金杉 智哉	エアロ40 15:45～16:25 金杉 智哉			14:30 はじめての ジャズダンス30 14:30～15:00 UMEZU	14:30 初級エアロ30 14:25～14:55 銭場 弥生	14:30 ～KaQiLa～ 14:20～15:05 ごっちゃん			14:30 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	14:30 NEW フラダンス45 18:30～19:15 小林 ひと美	14:30 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	14:30 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	14:30 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	14:30		
15:00					15:00 カルチャースクール キッズバレエ 入会募集中	15:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	15:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	15:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		15:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	15:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	15:00 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	15:00 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	15:00 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		
15:30 ベリードダンス 15:35～16:20 Marie	エアロ40 15:45～16:25 金杉 智哉	美トレヨガ45 15:35～16:20 KIYOMI			15:30 カルチャースクール キッズバレエ 入会募集中	15:30 HIPHOP 15:55～16:40 YUMI	15:30 スロ～リラクゼーション 16:20～16:40 Junko			15:30 フラダンス 17:00～17:45 MAMI	15:30 フラダンス45 18:30～19:15 小林 ひと美	15:30 ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	15:30 クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	15:30 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	15:30		
16:00					16:00 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	16:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	16:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	16:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		16:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	16:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	16:00 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	16:00 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	16:00 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	16:00		
16:30					16:30 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	16:30 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	16:30 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	16:30 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		16:30 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	16:30 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	16:30 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	16:30 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	16:30 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	16:30		
17:00					17:00 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	17:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	17:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	17:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		17:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	17:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	17:00 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	17:00 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	17:00 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	17:00		
17:30					17:30 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	17:30 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	17:30 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	17:30 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		17:30 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	17:30 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	17:30 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	17:30 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	17:30 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	17:30		
18:00					18:00 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	18:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	18:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	18:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		18:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	18:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	18:00 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	18:00 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	18:00 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	18:00		
18:30					18:30 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	18:30 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	18:30 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	18:30 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		18:30 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	18:30 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	18:30 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	18:30 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	18:30 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	18:30		
19:00					19:00 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	19:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	19:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	19:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		19:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	19:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	19:00 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	19:00 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	19:00 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	19:00		
19:30					19:30 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	19:30 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	19:30 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	19:30 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		19:30 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	19:30 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	19:30 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	19:30 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	19:30 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	19:30		
20:00					20:00 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	20:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	20:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	20:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		20:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	20:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	20:00 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	20:00 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	20:00 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	20:00		
20:30					20:30 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	20:30 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	20:30 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	20:30 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		20:30 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	20:30 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	20:30 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	20:30 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	20:30 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	20:30		
21:00					21:00 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	21:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	21:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	21:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		21:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	21:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	21:00 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	21:00 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	21:00 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	21:00		
21:30					21:30 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	21:30 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	21:30 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	21:30 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		21:30 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	21:30 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	21:30 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	21:30 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	21:30 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	21:30		
22:00					22:00 有料スクール キッズバレエ 入会募集中	22:00 NEW ファイドウ45 19:00～19:45 古田	22:00 NEW パワー45 20:05～20:50 古田	22:00 ハタヨガ～セミホット～ 20:10～20:55 佐久間 綾		22:00 アクアウォーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋	22:00 NEW やさしいサーキット 17:30～18:00 佐藤 佳奈	22:00 NEW ボディフレックス40 18:35～19:15 FUJI	22:00 NEW クラシックバレエ 19:30～20:15 伊藤 サキ	22:00 カルチャースクール 初めての フラダンス 14:20～15:20 ERI	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～							

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。

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。



2019年 6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

木曜～日曜

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	やさしいヨガ60 10:15～11:15 Miho	ヨガ45 11:25～12:10 樋口 八千代	カルチャースクール 有料 ダイエツアアクア 11:30～12:00 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	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 新徑真会	スタートアアクア30 11:15～11:45 伊藤 千尋	10:30 バレット45 10:30～11:15 Marie	ベリーダンス30 10:20～10:50 Marie	モーニングヨガ60	10:30			
11:30 アディダスポウジング 11:35～12:10 KUMI	ステップ 11:45～12:15 大飼 貴子	ヨガ45 11:25～12:10 樋口 八千代	ヨガ45 11:25～12:10 樋口 八千代	有料 カルチャースクール ダンス 11:45～12:45 こじま はづき	11:30 担当変更 ファイドウ 11:45～12:30 和田 侑樹	リトモス60 11:35～12:35 Una	スローリラクセーション 12:10～12:30 佐藤 佳奈	有料スクール 空手 小学3年～ 11:30～12:30 新徑真会	有料 有料スクール 空手 小学3年～ 11:30～12:30 新徑真会	エアロ30 11:30～12:00 NORIKO	エアロ30 11:30～12:00 Marie	エアロ30 11:30～12:00 Marie	機能改善ヨガ50	11:30			
12:00 スローリラクセーション 12:35～12:55 竹内 直記	エアロ30 12:30～13:00 大飼 貴子	SALSATION サルセッション45 12:25～13:10 樋口 八千代	ヨガ45 11:25～12:10 樋口 八千代	【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 担当変更 やさしいサーキット 13:00～13:30 大塚 朋哉	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	クラシックバレエ ～バレーレッスン～ 12:50～13:20 優子	有料スクール 空手 一般級クラス 12:45～13:45 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	ベシックアアクア30 12:30～13:00 伊藤 千尋	エアロ30 12:30～13:00 NORIKO	ラディカルパワー45 12:05～12:50 坂巻 美海	機能改善ヨガ50	12:00			
13:00 ストロングバインズ 13:15～13:45 TAI	ジャズダンス 13:15～13:55 UMEZU	NEW ボディメンテナンス 13:25～13:55 こじま はづき	ヨガ45 11:25～12:10 樋口 八千代	スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	13:00 担当変更 やさしいサーキット 13:00～13:30 大塚 朋哉	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 12:45～13:45 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	ダイエツアアクア45 13:15～14:00 伊藤 千尋	13:00 時間変更 HIPHOP基礎45 13:20～14:05 佐藤 珠央	エアロ30 12:30～13:00 NORIKO	ホット骨盤ヨガ60	13:00			
14:00 ZUMBA45 14:00～14:45 TAI	ラテンエアロ45 14:10～14:55 こじま はづき	NEW ルシーダットン45 14:10～14:55 田端	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	14:00 ヨガ60 14:00～15:00 富島 野乃花	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	13:30 時間変更 HIPHOP基礎45 13:20～14:05 佐藤 珠央	14:00 HIPHOP45 14:15～15:00 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	14:00			
15:00 ハタヨガ45 15:00～15:45 NAOKO	エアロ45 15:15～16:00 こじま はづき	NEW ラテンダンス45 15:10～15:55 田端	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	15:00 ヨガ60 14:00～15:00 富島 野乃花	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	14:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	14:30 HIPHOP45 14:15～15:00 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	14:30			
16:00 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	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	15:30 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	15:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	15:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	15:00			
17:00 カルチャースクール GIRLS HIPHOP 16:50～17:50 愛	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	16:00 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	15:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	15:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	15:30			
17:30 カルチャースクール GIRLS HIPHOP 16:50～17:50 愛	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	16:30 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	16:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	16:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	16:00			
18:00 カキラ 18:15～19:00 ごっちゃん	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	17:00 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	16:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	16:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	16:30			
18:30 SALSATION60 サルセッション 19:10～20:10 栗原 雅代	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	17:30 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	17:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	17:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	17:00			
19:00 カキラ 18:15～19:00 ごっちゃん	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	18:00 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	17:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	17:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	17:30			
19:30 SALSATION60 サルセッション 19:10～20:10 栗原 雅代	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	18:30 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	18:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	18:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	18:00			
20:00 カキラ 18:15～19:00 ごっちゃん	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	19:00 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	18:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	18:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	18:30			
20:30 SALSATION60 サルセッション 19:10～20:10 栗原 雅代	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	19:30 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	19:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	19:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	19:00			
21:00 カキラ 18:15～19:00 ごっちゃん	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	20:00 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	19:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	19:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	19:30			
21:30 SALSATION60 サルセッション 19:10～20:10 栗原 雅代	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	20:30 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	20:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	20:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	20:00			
22:00 カキラ 18:15～19:00 ごっちゃん	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	21:00 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	20:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	20:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	20:30			
22:30 SALSATION60 サルセッション 19:10～20:10 栗原 雅代	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	21:30 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	21:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	21:00 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	21:00			
23:00 カキラ 18:15～19:00 ごっちゃん	フィットネス エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	時間変更 ホットヨガ45 16:10～16:55 NAOKO	カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU	有料 スイミングスクール 13:30～14:15 伊藤 千尋	22:00 エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	ラディカルパワー60 12:50～13:50 古田	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 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	有料 有料スクール 空手 一般級クラス 14:00～15:00 新徑真会	21:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 佐藤 珠央	21:30 時間変更 HIPHOP45 14:15～15:00 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	21:30			

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さいます。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。

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～