

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2019.9

	月					火					水							
	2F		3F			フェール	2F		3F			フェール	2F		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			アクア45 10:30~11:15 深田 愛子	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		アクアコンディショニング 10:30~11:00 kaori	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	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			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			アクアダンス 11:10~11:40 kaori	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	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																		
12:00																		
12:30	Jazz Hiphop 45 12:30~13:15 YUMI	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															
13:00																		
13:30	ボディメイクヨガ 13:30~14:15 ARISA	ZUMBA45 13:35~14:20 小林 ひと美	リンパヨガ45 13:35~14:20 KIYOMI															
14:00																		
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															
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	美トレヨガ45 15:35~16:20 KIYOMI															
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																		
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00								
ATサーキット⇒10:35~【15分】・13:10~・15:10~					ATサーキット⇒10:35~【15分】・13:10~・15:10~					ATサーキット⇒10:35~【15分】・13:10~・15:10~								

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。

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。

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。



女性限定!!

有料クラス

時間変更

有料スクール
空手
幼稚園&小学生
17:15~18:15
新徑真会

有料スクール
空手
小学生
18:30~19:30
新徑真会

有料スクール
空手
小学4年~
19:45~20:45
新徑真会

有料スクール
空手
中学生~大人
21:00~22:00
新徑真会

有料スクール
空手
中学生~大人
21:00~22:00
新徑真会

有料スクール
空手
中学生~大人
21:00~22:00
新徑真会

担当変更

担当変更

担当変更

担当変更

担当変更

スパ&フィットネス セクシス上尾 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2019.9

木					土					日								
2F		3F			フェール	2F		3F			フェール	2F		3F			フェール	
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		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 新裡真会		10:30	バレット45 10:30~11:15 NORIKO	ベリーダンス30 10:20~10:50 Marie	モーニングヨガ60	10:30	時間変更 モーニングアクア30 10:45~11:15 古田 美樹		
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	11:00	ダイエツアア 11:30~12:00 伊藤 千尋	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 新裡真会	有料 スタートアクア30 11:15~11:45 伊藤 千尋	11:30	エアロ30 11:30~12:00 NORIKO	ZUMBA45 11:05~11:50 Marie	KIYOMI	11:30	クロール20 11:50~12:10 佐藤 恭 青泳ぎ 12:20~12:40 佐藤 恭		
12:00	スローリラクゼーション 12:25~12:45 竹内 直記	エアロ30 12:30~13:00 犬飼 貴子	SALSATION サルセッション45 12:25~13:10 樋口 八千代	【中級】 有料 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	やさしいエアロ 12:30~13:00 STAFF	ELEVEN 12:50~13:20 古田 美樹	12:10~12:30 佐藤 佳奈	有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	12:00	ダイエツアア45 12:15~13:00 NORIKO	ラディカルパワー45 12:05~12:50 STAFF	機能改善ヨガ50 大賀 千文	12:00	12:00~12:50 大賀 千文	12:30	12:20~12:40 佐藤 恭	
13:00	ストロングバイズンバ 13:00~13:45 TAI	ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU	ボディメンテナンス 13:25~13:55 こじま はづき	有料 スイミングスクール 13:30~14:15 伊藤 千尋	13:00	やさしいサーキット 13:10~13:40 トモカナ	ラディカルパワー45 13:40~14:25 STAFF	12:50~13:20 優子	有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	13:00	ダイエツアア45 13:15~14:00 伊藤 千尋	HIPHOP基礎45 13:05~14:05 佐藤 恭	ファイドウ60 13:05~14:05 佐藤 恭	ホット骨盤ヨガ60 13:05~14:05 大賀 千文	13:00	カルチャースクール コスベル 13:10~14:50 ノブ & パク	13:30	13:10~14:50 ノブ & パク
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	ルーシーダットン45 14:10~14:55 銭場 弥生	有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	14:00	ZUMBA45 13:50~14:35 YUUKI	メガダンス45 14:40~15:25 MIYUKI	13:30~14:15 優子	有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	14:00	平泳ぎ20 15:00~15:20 鈴木 大和	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	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	アクアウォーク15 14:35~14:50 松田 珠恵	14:30	14:35~14:50 松田 珠恵
15:00	ラテンダンス45 15:10~15:55 銭場 弥生	エアロ45 15:15~16:00 こじま はづき	ハタヨガ45 15:10~15:55 NAOKO		15:00	リンパドレナージュ 14:55~15:40 YUUKI	ヨガ45 15:30~16:15 kaori	14:30~15:15 kaori	有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	15:00	バタフライ 15:30~15:50 鈴木 大和	有料 カルチャースクール HIPHOP 15:05~16:05 佐藤 珠央	ダイエツアア50 15:10~16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:25~16:10 Miho	15:00	15:00~15:45 松田 珠恵	15:30	15:00~15:45 松田 珠恵
16:00	HIPHOP基礎45 16:05~16:50 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 16:10~16:55 NAOKO		16:00	エアロ30 16:00~16:30 NORIKO	簡単ステップ 16:45~17:15 NORIKO	16:45~17:30 MIYUKI	有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	16:00	ホット骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料 プログラム 17:30~18:30 KIYOMI	ホットヨガ60 17:30~18:30 KIYOMI	美姿勢ヨガ45 16:25~17:10 KIYOMI	16:00	16:25~17:10 KIYOMI	16:30	16:25~17:10 KIYOMI
17:00	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 17:00~18:00 愛	カキラ 18:15~19:00 ごっちゃん	古典ヨガ60 17:10~18:10 垂矢子	有料 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	17:00	リズムトレーニング 17:00~17:30 YUMI	ダイエツアア45 17:30~18:15 NORIKO	17:30~18:15 NORIKO	有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	17:00	有料 プログラム 17:30~18:30 KIYOMI	有料 プログラム 17:30~18:30 KIYOMI	ホットヨガ60 17:30~18:30 KIYOMI	17:00	17:30~18:30 KIYOMI	17:30	17:30~18:30 KIYOMI	
18:00				有料 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	18:00	Jazz Hiphop 45 17:40~18:25 YUMI	ZUMBA45 18:30~19:15 川俣 喜嗣		有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	18:00					18:00	18:00	18:00	18:00
18:30				有料 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	18:30				有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	18:30					18:30	18:30	18:30	18:30
19:00				有料 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	19:00				有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	19:00					19:00	19:00	19:00	19:00
19:30				有料 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	19:30				有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	19:30					19:30	19:30	19:30	19:30
20:00				有料 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	20:00				有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	20:00					20:00	20:00	20:00	20:00
20:30				有料 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	20:30				有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	20:30					20:30	20:30	20:30	20:30
21:00				有料 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	21:00				有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	21:00					21:00	21:00	21:00	21:00
21:30				有料 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	21:30				有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	21:30					21:30	21:30	21:30	21:30
22:00				有料 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	22:00				有料 パーソナルアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	22:00					22:00	22:00	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⇒10:35~【15分】・13:10~・15:10~					ATサーキット⇒10:35~【15分】・14:15~					ATサーキット⇒10:35~【15分】・14:15~								

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。

~お知らせ~
2Fサーキットエリアで行っているサーキットレッスンと
浴室サウナで行っているロウリュウが9月から1本ずつ
増えました!
時間が合わず参加したことのない方でも大歓迎です
皆様のご参加心よりお待ちしております!!

~超発汗プログラムロウリュウのお知らせ~
スッキリ汗を流せるので新陳代謝が良くなり
ダイエットや美肌にも効果が期待できます。
皆で楽しく声を出して汗を流しましょう!
女性⇒平日:11時40分~・16時40分~・21時10分~
土日祝:11時40分~・16時40分~
男性⇒平日:12時10分~・17時10分~・21時40分~
土日祝:12時10分~・17時10分~