

スパ&フィットネス セクシス上尾 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2020.2

	月					火					水				
	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	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	エアロ50 10:20~11:10 佳代	健康体操50 10:20~11:10 山口 清美	スロ〜ヨガ50 10:15~11:05 大賀 千文		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			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		有料 クラシックバレエE60 ~振り付けクラス~ 11:20~12:20 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		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	有料 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
11:30					有料 スイミングスクール 【初級】ハタフイ 11:40~12:25 石井 諒										11:30
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										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		有料 スイミングスクール 【初級】クロール 13:50~14:35 石井 諒										12:30
13:00					有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒										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		有料 はじめての ジャズダンス30 14:30~15:00 UMEZU										13:30
14:00					有料 HIPHOP基礎30 15:10~15:40 YUMI										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	美トレヨガ45 15:35~16:20 KIYOMI		有料 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										14:30
15:00					有料 HIPHOP 15:55~16:40 YUMI										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			有料 フラダンス 17:00~17:45 MAMI										15:30
16:00					有料 リフレッシュヨガ 18:00~18:45 MAMI										16:00
16:30					有料 Marina 18:15~19:00 Marina										16:30
17:00					有料 Marina 18:15~19:00 Marina										17:00
17:30	有料スクール avox ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	有料スクール ファットバーン エクストリーム 17:30~18:15 川俣 喜嗣	有料スクール HIPHOP 17:55~18:40 Setu		有料 メガダンス 19:00~19:45 Atsu										17:30
18:00					有料 ウェーブピラティス 19:00~19:45 Atsu										18:00
18:30	有料スクール avox ダンススクール (ティーンクラス) 18:30~19:30	有料スクール ZUMBA45 18:45~19:30 TAI	有料スクール HIPHOP 17:55~18:40 Setu		有料 MAMI 17:30~18:30 CAORI										18:30
19:00					有料 エアロ50 20:30~21:20 池田 将英										19:00
19:30					有料 エアロ50 20:30~21:20 池田 将英										19:30
20:00					有料 エアロ50 20:30~21:20 池田 将英										20:00
20:30					有料 エアロ50 20:30~21:20 池田 将英										20:30
21:00					有料 エアロ50 20:30~21:20 池田 将英										21:00
21:30					有料 エアロ50 20:30~21:20 池田 将英										21:30
22:00					有料 エアロ50 20:30~21:20 池田 将英										22:00

今月で最後の
スロ〜リラクゼーション!!
運動前やクールダウン、
ストレッチなどに最適!!
←皆様のご参加
心よりお待ちしております♪

【新規レッスン】
ウェーブピラティスって...?
ウェーブリングをサポートとして
使用することで
伸ばす、ほぐす等が同時に可能!
誰でも簡単にメンテナンスできる
クラスになります!

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。

総合調剤「有賀大悟」による
追い込みトレーニング
自分を追い込みたい方、ぜひご参加下さい!

サーキット【30分】⇒11:20~・13:10~・15:10~

サーキット【30分】⇒11:20~・13:10~・15:10~

サーキット【30分】⇒11:20~・13:10~・14:50~

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. 2020.2

木					土					日				
2F		3F		フール	2F		3F		フール	2F		3F		フール
A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D	
10:30	小トモス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	ZUMBA45 10:30~11:15 吉岡 恵子	身体を整えるヨガ45 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		10:30	バレット45 10:30~11:15 NORIKO	ベリーダンス30 10:20~10:50 Marie		10:30
11:00				ベシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋	11:00	はじめてHIPHOP 10:50~11:20 kaol	5分拡大! ボディメイクヨガ50 11:10~12:00 yoshi	有料スクール 空手 中級 小学3年~ 11:30~12:30 新極真会	スタートアクア30 11:15~11:45 伊藤 千尋	11:00		ZUMBA45 11:05~11:50 Marie	モーニングヨガ60 10:40~11:40 KIYOMI	11:00
11:30	アディタスボクシング 11:25~12:10 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	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	11:30	HIPHOP 11:25~12:10 kaol	ファイドウ45 11:30~12:15 和田 佑樹	有料スクール 空手 新極真会		11:30	エアロ30 11:30~12:00 NORIKO			11:30
12:00				【中級】 11:45~12:45 こじま はづき	12:00	やさしい運動 12:30~12:55 西村 七美	クラシックバレエ ~パーレックス~ 12:15~13:00 優子	有料 有料スクール 空手 新極真会	ベシックアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	12:00	ダイエツエアロ45 12:15~13:00 NORIKO	ラディカルパワー45 12:05~12:50 大塚 朋哉	機能改善ヨガ50 12:00~12:50 大賀 千文	12:00
12:30	ベシックピラティス 12:20~13:05 Reiko	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		12:30	やさしいサーキット 13:05~13:35 佐藤 佳奈	↑ 15分拡大 ↓ クラシックバレエ ~パーレックス~ 12:15~13:00 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		12:30				12:30
13:00					13:00	ZUMBA45 13:50~14:35 YUUKI	時間変更 ピラティス45 14:30~15:15 kaori	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	ダイエツエアロ45 13:15~14:00 伊藤 千尋	ファイドウ60 13:05~14:05 佐藤 恭	ホット骨髄ヨガ60 13:05~14:05 大賀 千文	13:00
13:30	ストロングバイズンバ 13:15~14:00 TAI	ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU	ストレッチ&ピラティス 13:20~14:00 Reiko	有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	13:30	リンパドレナージュ 14:55~15:40 YUUKI	時間変更 メガダンス45 14:45~15:30 MIYUKI		平泳ぎ20 15:00~15:20 鈴木 大和	13:30	HIPHOP基礎45 13:15~14:00 佐藤 珠央			13:30
14:00					14:00	エアロ30 16:00~16:30 NORIKO	簡単ステップ 16:45~17:15 NORIKO			14:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	ビキナーヨガ45 14:25~15:10 Miho	14:00
14:30	ZUMBA45 14:10~14:55 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		14:30	リズムトレーニング 17:00~17:30 YUMI	ダイエツエアロ45 17:30~18:15 NORIKO	有料 有料スクール 空手 新極真会		14:30				14:30
15:00					15:00	Jazz Hiphop 45 17:40~18:25 YUMI	ホットヨガピラティス 17:45~18:45 Hayato			15:00	カルチャースクール HIPHOP 15:05~16:05 佐藤 珠央	ダイエツエアロ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	ラテンダンス45 15:10~15:55 銭場 弥生	ボディメンテナン 15:15~16:00 こじま はづき	ハタヨガ45 15:10~15:55 NAOKO		15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30	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		16:30					16:30	バレーエクササイズ 16:25~17:25 井上 圭	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	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 17:00~18:30 愛	スローフローヨガ 17:15~18:00 Tomoyo	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					17:00				17:00
17:30					17:30					17:30	ジャズダンス 17:40~18:40 井上 圭	ZUMBA 17:30~18:15 川俣 喜嗣	ホットヨガ60 17:30~18:30 KIYOMI	17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30					18:30					18:30				18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30	SALSATION60 サルセッション 19:10~20:10 栗原 雅代	太極舞 19:15~20:00 山口 和代	ホットヨガ60 19:15~20:15 大賀 千文	有料 有料スクール avexダンス キッズクラス ベシック 19:00~20:00	19:30					19:30	閉館時間 20:00			19:30
20:00					20:00					20:00	閉館時間 20:00			20:00
20:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	パワーカーディオ45 20:20~21:05 坂巻 美海	ヨガ50 20:30~21:20 佐久間 綾	有料 有料スクール avexダンス ティンクラス ノービス 20:30~21:30	20:30					20:30	閉館時間 21:00			20:30
21:00					21:00					21:00	閉館時間 21:00			21:00
21:30	ファイドウ45 21:25~22:10 佐藤 恭	ステップ 21:25~22:10 後藤 亜紀子	ストロングバイズンバ 21:40~22:25 川俣 喜嗣		21:30					21:30	閉館時間 21:00			21:30
22:00					22:00					22:00	閉館時間 21:00			22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
サーキット【30分】⇒11:20~・13:10~・15:10~					サーキット【30分】⇒14:30~					サーキット【30分】⇒14:30~				

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。

~サーキット~
サーキットとは・・・?
トレーニング器具を使いながら
全身を鍛えていくプログラムです!!
サーキットに10回参加すると・・・なんと特典があります♪
楽しみながら体改善をしてみませんか!

