

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. 2020.3

	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	リトモス45 10:25~11:10 KUMI		やさしいヨガ60 10:15~11:15 Miho			10:30		ZUMBA45 10:30~11:15 吉岡 恵子	身体を温めるヨガ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	バルトン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	モーニングアクア30 10:45~11:15 古田 美樹	
11:00		HIPHOP40基礎 10:50~11:30 YUMI		ベジックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋		11:00		ポディメイクヨガ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		11:00		ZUMBA45 11:05~11:50 Marie			10:40~11:40 KIYOMI			
11:30	アディダスホクシング 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	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	有料 ダイエットアクア 11:30~12:00 伊藤 千尋	11:30	HIPHOP 11:25~12:10 kaol	RAIDICAL ファイドウ45 11:30~12:15 STAFF	有料スクール 空手 小学3年~ 11:30~12:30 新極真会	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	RAIDICAL ZUMBA45 12:05~12:50 STAFF			機能改善ヨガ50 12:00~12:50 大賀 千文	クロール20 11:50~12:10 佐藤 恭 青泳ぎ 12:20~12:40 佐藤 恭	
12:00	SALSATION サルセッション45 12:20~13:05 樋口 八千代	エアロ30 12:30~13:00 犬飼 貴子	ベジックピラティス 12:20~13:05 Reiko	【中級】 11:45~12:45 こじま はづき	【中級】 12:30~13:15 伊藤 千尋	12:30	スローリラクゼーション 12:25~12:45 西村 七美	RAIDICAL エレVEN 12:30~13:00 古田 美樹	クラシックバレエ ~バレレッスン~ 12:15~13:00 優子	有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会	有料 ベジックアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	12:30	ダイエットエアロ45 12:15~13:00 NORIKO	RAIDICAL ラディカルパワー45 12:05~12:50 STAFF			大賀 千文		
13:00	ストロングハイジンプ 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	有料 スイミングスクール 【初級】パ'ブイ 13:30~14:15 伊藤 千尋	13:00	やさしい運動 13:05~13:30 西村 七美	RAIDICAL ラディカル パワー60 13:20~14:20 STAFF	クラシックバレエ ~振付クラス~ 13:15~14:15 優子	有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会	有料 ダイエットアクア45 13:15~14:00 伊藤 千尋	13:00	HIPHOP基礎45 13:15~14:00 佐藤 珠央	RAIDICAL ファイドウ60 13:05~14:05 STAFF			ホット骨盤ヨガ60 13:05~14:05 大賀 千文	有料 カルチャースクール コスベル 13:10~14:50 ノブ & パク	
13:30	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	有料 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 【初級】パ'ブイ 13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00	ZUMBA45 13:50~14:35 YUUKI		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会	有料 ダイエットアクア45 13:15~14:00 伊藤 千尋		14:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子			ビギナーヨガ45 14:25~15:10 Miho	アクアウォーク15 14:35~14:50 松田 珠恵	
14:30	ラテンダンス45 15:10~15:55 銭場 弥生	ボディメンテナンス 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			有料 平泳ぎ20 15:00~15:20 鈴木 大和 バタフライ 15:30~15:50 鈴木 大和		15:00	カルチャースクール HIPHOP 15:05~16:05 佐藤 珠央	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		
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					16:00	バレエエクササイズ 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	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 17:00~18:30 愛		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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	17:00	リズムトレーニング 17:00~17:30 YUMI					17:00	ジャズダンス 17:30~18:15 川俣 喜嗣	ZUMBA 17:30~18:15 川俣 喜嗣			ホットヨガ60 17:30~18:30 KIYOMI	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。	
17:30		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 ベーシック 19:00~20:00 山口 和代	有料 有料スクール avexダンス キッズクラス ベーシック 19:00~20:00 山口 和代	17:30	Jazz Hiphop 45 17:40~18:25 YUMI					17:30	井上 圭						
18:00		オリジナルフローヨガ 18:20~19:00 山口 和代		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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	18:00	ZUMBA45 18:30~19:15 川俣 喜嗣					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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	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 山口 和代	担当者変更 有料スクール クロール20 19:20~19:40 鳥生 大貴	22:00						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。

🔥~超発汗プログラムロウリュ~🔥
女性⇒平日:12時40分~・16時40分~・21時10分~
土日祝:13時10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~
皆様のご参加心よりお待ちしております♪