

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. 2020.4

	月					火					水				
	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	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			クラシックバレエ60 ~振付クラス~ 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 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	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	11:00
11:30															11:30
12:00															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	ピラティス45 12:25~13:10 小林 ひと美												12:30
13:00															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												13:30
14:00															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												14:30
15:00															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												15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					
サーキット【30分】⇒11:20~・15:10~					サーキット【30分】⇒11:20~・15:10~					サーキット【30分】⇒11:20~・14:50~					

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。

ウェブピラティスって...?
ウェ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！

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

水慣れ

水慣れ

水慣れ

水慣れ

水慣れ

水慣れ

内容・時間変更

内容・時間変更

内容・時間変更

内容・時間変更

内容・時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

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. 2020.4

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	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	バレエダンス30 10:20~10:50 Marie			10:30
11:00	バーチャルボクシング 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		11:00	HIPHOP 11:25~12:10 kaol	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		11:00	NORIKO 10:30~11:15	モーニングヨガ60		11:00
11:30	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 大飼 貴子	パーソニックピラティス 12:20~13:05 Reiko		11:30	ファイドウ45 11:30~12:15 有賀 大悟	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	有料スクール 空手 新極真会		11:30	エアロ30 11:30~12:00 NORIKO	ZUMBA45 11:05~11:50 Marie	KIYOMI	11:30
12:00	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		12:00	スローリラクゼーション 12:25~12:45 西村 七美	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	有料スクール 空手 新極真会		12:00	ダイエツエアロ45 12:05~12:50 STAFF	ラディカルパワー45 12:05~12:50 STAFF	機能改善ヨガ50	12:00
12:30	ZUMBA45 14:10~14:55 TAI	ラテンエアロ45 14:10~14:55 こじま はづき	ルシーダットン45 14:10~14:55 銭場 弥生		12:30	ヨガ45 12:30~13:15 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 新極真会		12:30	ダイエツエアロ45 12:15~13:00 NORIKO	ダイエツエアロ45 12:15~13:00 NORIKO	大賀 千文	12:30
13:00	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		13:00	リンパドレナージュ 14:55~15:40 YUUKI	ヨガ45 15:30~16:15 kaori	有料スクール 空手 新極真会		13:00	HIPHOP基礎45 13:15~14:00 佐藤 珠央	ファイドウ60 13:05~14:05 佐藤 恭	骨盤ヨガ60	13:00
13:30	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	ヨガ45 16:10~16:55 NAOKO		13:30	メガダンス45 14:45~15:30 MIYUKI	ピラティス45 14:30~15:15 kaori	有料スクール 空手 新極真会		13:30	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	13:30
14:00	カルチャースクール GIRLS HIPHOP 17:00~18:30 愛	ピラティス 17:15~18:00 Kaori	古典ヨガ60 17:10~18:10 垂矢子		14:00	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	有料スクール 空手 新極真会		14:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	14:00
14:30	カルチャースクール SALSATION60 サルセッション 19:10~20:10 栗原 雅代	オリジナルフローヨガ 18:15~19:00 山口 和代	古典ヨガ60 17:10~18:10 垂矢子		14:30	Jazz Hiphop 45 17:40~18:25 YUMI	ヨガ45 15:30~16:15 kaori	有料スクール 空手 新極真会		14:30	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	14:30
15:00	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 STAFF	ヨガ50 20:30~21:20 佐久間 綾		15:00	ダイエツエアロ45 17:30~18:15 NORIKO	ヨガピラティス 17:45~18:45 Hayato	有料スクール 空手 新極真会		15:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	15:00
15:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		15:30	ZUMBA45 18:30~19:15 川俣 喜嗣	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		15:30	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	15:30
16:00	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		16:00	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		16:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	16:00
16:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		16:30	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		16:30	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	16:30
17:00	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		17:00	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		17:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	17:00
17:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		17:30	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		17:30	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	17:30
18:00	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		18:00	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		18:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	18:00
18:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		18:30	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		18:30	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	18:30
19:00	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		19:00	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		19:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	19:00
19:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		19:30	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		19:30	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	19:30
20:00	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		20:00	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		20:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	20:00
20:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		20:30	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		20:30	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	20:30
21:00	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		21:00	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		21:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	21:00
21:30	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		21:30	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	21:30
22:00	エアロ45 20:25~21:10 後藤 亜紀子	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		22:00	クラシックバレエ ~バーレッスン~ 12:15~13:00 優子	骨盤ストレッチ 16:45~17:30 MIYUKI	有料スクール 空手 新極真会		22:00	HIPHOP45 14:10~14:55 佐藤 珠央	エアロ30 14:20~14:50 後藤 亜紀子	パワーヨガ45 15:10~16:00 Miho	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~・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。

- ➡ フィットネス初心者の方大歓迎!!
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です!!
- ➡ マットの上に敷く大きいバスタオルをご持参下さい。
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!

【ホット系プログラム休止についてのご案内】

コロナウイルス対策による換気強化の為
ホット系プログラムの実施を
一時休止とさせて頂いております。
ご理解の程宜しくお願い申し上げます。