

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. 2020.8

	月						火						水							
	A	B	C	D	プール		A	B	C	D	プール		A	B	C	D	プール			
10:30	ピラティス 10:20~11:05 小林 ひと美		バレトン 10:30~11:15 こじま はづき	スタジオ変更	担当者変更 アクア 10:30~11:15 美馬 らん	10:30	エアロ50 10:20~11:10 佳代		健康体操 10:15~11:00 山口 清美		アクア30 10:30~11:00 古田 美樹	10:30	カラダ整え体操 10:20~11:05 徳田 篤子	ダンスエアロ30 10:20~10:50 中村 準	バレエストレッチ30 10:20~10:50 佐藤 愛美		プール	10:30		
11:00						11:00	レッスン時間変更					11:00				有料		プール	11:00	
11:30	フラダンス 11:35~12:20 小林 ひと美	ラテンエアロ 11:35~12:20 こじま はづき	ピラティス 11:45~12:30 美馬 らん	時間変更	有料 スイミングスクール 【初級】パカライ 11:40~12:25 石井 諒	11:30	エアロ30 11:15~11:45 山口 清美		エナジーフローヨガ 11:30~12:15 のん			11:30	ピラティス 11:35~12:20 徳田 篤子	メガダンス 11:20~12:05 中村 準	ヨガ 11:20~12:05 ERI	有料 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		プール	11:30	
12:00						12:00	有料 メガダンス 11:50~12:35 古田 美樹					12:00							プール	12:00
12:30		時間変更			有料 カルチャースクール フラダンス 12:30~13:30 MAMI	12:30	ステップ30 12:15~12:45 山口 清美					12:30			ステップ 12:35~13:20 後藤 亜紀子	やさしいフラダンス30 12:35~13:05 ERI			プール	12:30
13:00	時間変更		時間変更		有料 スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒	13:00	SALSATION® 13:05~13:50 栗原 雅代		やさしいバレエ 12:45~13:30 大野 小百合			13:00	ZUMBA 12:50~13:35 川俣 喜嗣					プール	13:00	
13:30	ラテンダンス 13:15~14:00 銭場 弥生		ステップ 12:50~13:35 美馬 らん		有料 スイミングスクール 【初級】クロール 13:50~14:35 石井 諒	13:30	パワーカーディオ 13:15~14:00 目黒 千帆					13:30				有料 カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI		プール	13:30	
14:00			時間変更		有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒	14:00	はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU		~KaQiLa~ 14:05~14:50 ごっちゃん			14:00						プール	14:00	
14:30		エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	美姿勢ヨガ 14:15~15:00 KIYOMI	スタジオ変更	有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒	14:30	ジャズダンス 15:20~16:20 15:20~16:50 Mr.DAIGO,Jr		60分クラスと 90分クラスあり UMEZU			14:30						プール	14:30	
15:00	エアロ 14:50~15:35 金杉 智哉				有料 スイム300 15:45~16:00 Mr.DAIGO,Jr	15:00			ポップピラティス 15:20~16:05 CAORI			15:00						プール	15:00	
15:30						15:30						15:30							プール	15:30
16:00						16:00						16:00							プール	16:00
16:30						16:30						16:30							プール	16:30
17:00						17:00						17:00							プール	17:00
17:30	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15				有料 スイム300 15:45~16:00 Mr.DAIGO,Jr	17:30						17:30							プール	17:30
18:00						18:00						18:00							プール	18:00
18:30	有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30~19:30					18:30						18:30							プール	18:30
19:00		ZUMBA 18:45~19:30 川俣 喜嗣	ボディフレックス 19:00~19:45 FUJI			19:00	エアロ 18:45~19:30 堀内 徳子		パワーヨガ 19:00~19:45 Marina			19:00						プール	19:00	
19:30						19:30						19:30							プール	19:30
20:00						20:00	JAZZ45 20:00~20:45 古田 美樹		ヘルピックスストレッチ 20:15~21:00 堀内 徳子			20:00							プール	20:00
20:30	エアロ 20:15~21:00 池田 将英					20:30						20:30							プール	20:30
21:00						21:00						21:00							プール	21:00
21:30						21:30						21:30							プール	21:30
22:00						22:00						22:00							プール	22:00
閉館時間 23:00						閉館時間 23:00						閉館時間 23:00								

お客様の要望に合わせた泳法を教え

300泳いだ後に、泳法の練習をやりま

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2020.8

		木							土							日				
		A	B	C	D	プール			A	B	C	D	プール			A	B	C	D	プール
10:30	リトモス 10:20~11:05 KUMI	ステップ 10:20~10:50 犬飼 貴子	自律神経を整えるヨガ 10:25~11:10 chikacd			10:30		ZUMBA 10:20~11:05 吉岡 恵子	モーニングヨガ 10:15~11:00 yoriko	有料スクール 空手 初級~小学2年 10:15~11:15 新極真会			10:30	バレトン 10:20~11:05 NORIKO	メガダンス 10:20~11:05 古田 美樹	モーニングヨガ 10:30~11:15 KIYOMI			10:30	
11:00					11:00								11:00							11:00
11:30	パーソナルトレーニング 11:35~12:20 KUMI	エアロ30 11:20~11:50 犬飼 貴子	ヨガ30 11:40~12:10 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	11:30	ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋	11:30	ヨガ 11:30~12:15 yoriko	有料スクール 空手 中級 小学3年~ 11:30~12:30 新極真会	11:30	11:30	ダイエットエアロ 11:35~12:20 NORIKO	ラディカルパワー 11:35~12:20 KO-KI	フロアヨガ 11:45~12:30 Hayato					11:30
12:00					12:00			HIPHOP 12:10~12:55 kaol	ファイドウ 12:05~12:50 有賀 大悟	有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会	12:00	12:00								12:00
12:30	SALSATION® 12:50~13:35 樋口 八千代	UMEZU 12:20~13:00	パーソニックピラティス 12:40~13:25 Reiko	有料 カルチャースクール ジャズダンス 13:15~14:15 UMEZU	12:30	12:30	スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30~13:15 伊藤 千尋	12:30	ラディカルパワー60 12:30~13:00 伊藤 千尋	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	HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央	ファイドウ60 12:50~13:50 古田 美樹						12:30
13:00					13:00			ZUMBA 13:35~14:20 YUUKI	ピラティス 14:30~15:15 Kaori	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会	13:00	13:00								13:00
13:30		ラテンエアロ 13:30~14:15 こじま はづき	ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生	有料 スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋	13:30	13:30	スイム300 14:30~14:45 Mr.DAIGO Jr	13:30	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会	13:30	13:30	ZUMBA 13:35~14:20 YUUKI	13:30							13:30
14:00	ZUMBA 14:05~14:50 TAI	ボディメンテナンス 14:45~15:30 こじま はづき		14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央						14:00
14:30					14:30			エアロ30 15:05~15:35 NORIKO	メガダンス 14:50~15:35 MIYUKI	14:30	14:30	14:30	14:30							14:30
15:00					15:00			エアロ30 15:05~15:35 NORIKO	メガダンス 14:50~15:35 MIYUKI	15:00	15:00	15:00	15:00							15:00
15:30					15:30			エアロ30 15:05~15:35 NORIKO	メガダンス 14:50~15:35 MIYUKI	15:30	15:30	15:30	15:30	カルチャースクール HIPHOP 15:20~16:20 佐藤 珠央	ダイエットエアロ 15:15~16:00 後藤 亜紀子	パワーヨガ 15:30~16:15 Miho				15:30
16:00					16:00			エアロ 16:05~16:50 NORIKO	バレトン 16:05~16:50 MIYUKI	16:00	16:00	16:00	16:00							16:00
16:30	有料 休講中				16:30			エアロ 16:05~16:50 NORIKO	バレトン 16:05~16:50 MIYUKI	16:30	16:30	16:30	16:30							16:30
17:00	カルチャースクール				17:00			ZUMBA 17:20~18:05 川俣 喜嗣	X55 17:20~18:05 古田 美樹	17:00	17:00	17:00	17:00							17:00
17:30	GIRLS HIPHOP 17:00~18:30 愛				17:30			ZUMBA 17:20~18:05 川俣 喜嗣	X55 17:20~18:05 古田 美樹	17:30	17:30	17:30	17:30							17:30
18:00					18:00					18:00	18:00	18:00	18:00							18:00
18:30			古典ヨガ 18:30~19:15 亜矢子	有料 avexダンス キッズクラス スターター 17:45~18:45	18:30	18:30				18:30	18:30	18:30	18:30							18:30
19:00	SALSATION® 19:00~19:45 栗原 雅代	ステップ40 18:50~19:30 KO-KI		有料 avexダンス キッズクラス パーソニック 19:00~20:00	19:00	19:00				19:00	19:00	19:00	19:00							19:00
19:30					19:30					19:30	19:30	19:30	19:30							19:30
20:00		ラディカルパワー 20:00~20:45 友也	ヒーリングヨガ 20:15~21:00 AKI	有料 avexダンス ティーンクラス ノービス 20:30~21:30	20:00	20:00				20:00	20:00	20:00	20:00							20:00
20:30	エアロ 20:15~21:00 後藤 亜紀子				20:30	20:30				20:30	20:30	20:30	20:30							20:30
21:00		ステップ 21:15~22:00 後藤 亜紀子			21:00	21:00				21:00	21:00	21:00	21:00							21:00
21:30	ファイドウ 21:30~22:15 YU-KI				21:30	21:30				21:30	21:30	21:30	21:30							21:30
22:00					22:00	22:00				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				
									<p>《スタジオ実施のための感染対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオレッスン間隔を30分間に拡充して統一</li> <li>・スタジオ内へのアルコールボトルの設置</li> <li>・スタジオの扉、館内の窓を開放し、常時館内の換気</li> <li>・除菌機能付き空気清浄機の設置</li> <li>・ホット系プログラムの一時中止</li> </ul>							<p>※レッスンに参加されるお客様へ、感染しない・させない為のお願い※</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオ前でお待ちいただく際は間隔を空けてお並び下さい。</li> <li>・レッスン中も周りの方との間隔を空けて下さい。</li> <li>・私語は極力お控え下さい。</li> <li>・体調が少しでも優れない場合は参加しないで下さい。</li> <li>・Cスタジオは土足厳禁といたします。入口付近で履物を脱いでください。</li> </ul>				