

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. 2020.9

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		A	B	C	D		
10:30	ピラティス 小林 ひと美	バレトン MIYUKI			10:30	エアロ50 佳代		健康体操 山口 清美		10:30	カラダ整え体操 徳田 篤子	ダンスエアロ30 中村 準	バレエストレッチ30 佐藤 愛美		10:30	ピラティス 小林 ひと美	ラテンエアロ MIYUKI	ピラティス 美馬 らん		
11:00			9月のみ 担当変更		11:00	時間変更				11:00				有料					有料	
11:30	フラダンス 小林 ひと美	ラテンエアロ MIYUKI			11:30	エアロ30 山口 清美		エナジーフローヨガ のん		11:30	ピラティス 徳田 篤子	メガダンス 中村 準	ヨガ ERI		11:30	フラダンス 小林 ひと美	ラテンエアロ MIYUKI	ピラティス 美馬 らん		
12:00					12:00	メガダンス 古田 美樹		ステップ30 山口 清美		12:00					15分間泳げる だけ泳ぎましょ					
12:30					12:30	スイミングスクール 【初級】バクワイ 石井 諒		やさしいバレエ 大野 小百合		12:30										
13:00	ラテンダンス 美馬 らん	ステップ 美馬 らん			13:00	SALSATION® 栗原 雅代		パワーカーディオ 目黒 千帆		13:00	ZUMBA 川俣 喜嗣		ステップ 後藤 亜紀子	やさしいフラダンス30 ERI						
13:30					13:30	有料				13:30					有料					
14:00	フラダンス 銭場 弥生	エアロ30 金杉 智哉			14:00	はじめての ジャズダンス30 UMEZU		~KaQiLa~ ごっちゃん		14:00										
14:30					14:30	スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 石井 諒		ファイドウ30 有賀 大悟		14:30										
15:00	エアロ 金杉 智哉				15:00	有料				15:00										
15:30					15:30	カルチャースクール ジャズ ダンス 15:20~16:20 15:20~16:50 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU		ポップピラティス CAORI		15:30										
16:00					16:00	15分間泳げるだ け泳ぎましょ				16:00										
16:30					16:30					16:30										
17:00	有料				17:00					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				17:30					17:30										
18:00	有料				18:00					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										
19:00		ZUMBA 川俣 喜嗣			19:00	エアロ 堀内 徳子		パワーヨガ Marina		19:00										
19:30					19:30	時間変更				19:30										
20:00					20:00	JAZZ45 古田 美樹		ファイドウ KO-KI		20:00										
20:30	エアロ 池田 将英				20:30					20:30										
21:00					21:00					21:00										
21:30					21:30	メガダンス ATSU		StrongNation 川俣 喜嗣		21:30										
22:00					22:00					22:00										
閉館時間 23:00						閉館時間 23:00						閉館時間 23:00								

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. 2020.9

	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 10:20~11:05 chikako		ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋	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 10:30~11:15 古田 美樹	モーニングヨガ 10:30~11:15 KIYOMI		10:30	
11:00			時間変更			11:00					11:00					11:00	
11:30	パーソナル*クワン 11:35~12:20 KUMI	エアロ30 11:20~11:50 犬飼 貴子	ヨガ30 11:35~12:05 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	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	有料 スタートアクア30 11:15~11:45 伊藤 千尋	11:30	ダイエットエアロ 11:35~12:20 NORIKO	ラディカルパワー 11:45~12:30 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 12:20~13:05 有賀 大悟	時間変更 有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会	有料 ベーシックアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	12:00					12:00	
12:30	スタジオ時間 変更 はじめてのジャズダンス 12:50~13:30 UMEZU	SALSATION® 12:20~13:05 樋口 八千代	ベーシックピラティス 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	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	13:00					12:30	HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央	ファイドウ 13:00~13:45 古田 美樹			12:30	
13:00						13:30	ZUMBA 13:35~14:20 YUUKI	ラディカルパワー 13:35~14:20 古田 美樹	時間変更 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 13:15~14:00 伊藤 千尋	13:00					13:00	
13:30						14:00					13:30					13:30	
14:00	ZUMBA 14:05~14:50 TAI		ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生		有料 スイム300 14:30~14:45 Mr.DAIGO Jr	14:30					14:00	HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央		ビギナーヨガ 14:15~15:00 Miho		14:00	
14:30		10月から こじま先生復活!			15分間泳げる だけ泳ぎましょ う	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						15:30					15:30	有料 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		15:00	
15:30						16:00	エアロ 16:05~16:50 NORIKO	バレトン 16:05~16:50 MIYUKI			16:00					15:30	
16:00						16:30					16:30					16:00	
16:30	有料 休講中					17:00					16:30					16:30	
17:00	カルチャースクール					17:30	ZUMBA 17:20~18:05 川俣 喜嗣	X55 17:20~18:05 古田 美樹			17:00					17:00	
17:30	GIRLS HIPHOP 17:00~18:30 愛					18:00					17:30					17:30	
18:00						18:30					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	
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 ベーシック 19:00~20:00	19:00					19:00					19:00	
19:30						19:30					19:30					19:30	
20:00						20:00					20:00					20:00	
20:30	エアロ 20:15~21:00 後藤 亜紀子	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	20:30					20:30					20:30	
21:00						21:00					21:00					21:00	
21:30	ファイドウ 21:30~22:15 YU-KI	ステップ 21:15~22:00 後藤 亜紀子				21:30					21:30					21:30	
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"> ・スタジオレッスン間隔を30分間に拡充して統一 ・スタジオ内へのアルコールボトルの設置 ・スタジオの扉、館内の窓を開放し、常時館内の換気 ・除菌機能付き空気清浄機の設置 ・ホット系プログラムの一時中止 ・マスク着用 						<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"> ・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。 ・レッスン中も周りの方との間隔を空けて下さい。 ・私語は極力お控え下さい。 ・館内全てマスク着用でご利用下さい。 ・体調が少しでも優れない場合は参加しないで下さい。 ・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。 				