

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. 2020.10

	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	バリーダンス Marie	バレトン こじま はづき	ピラティス 10:30~11:15 小林 ひと美		アクア 10:30~11:15 美馬 らん	エアロ50 10:15~11:05 佳代	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美	スタジオ・ 時間変更		アクア30 10:30~11:00 古田 美樹	カラダ整体体操 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		
11:00	復活♡	担当者変更	スタジオ変更		有料			NEW!		有料			有料	有料	有料
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		有料					有料					
12:00					有料					有料					
12:30					有料					有料					
13:00		ステップ 12:50~13:35 美馬 らん			有料					有料					
13:30	ラテンダンス 13:15~14:00 銭場 弥生				有料					有料					
14:00		エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉			有料					有料					
14:30					有料					有料					
15:00	エアロ 14:50~15:35 金杉 智哉				有料					有料					
15:30					有料					有料					
16:00					有料					有料					
16:30					有料					有料					
17:00	有料				有料					有料					
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					有料					
18:00	有料				有料					有料					
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				有料					有料					
19:00		ZUMBA 18:45~19:30 川俣 喜嗣			有料					有料					
19:30					有料					有料					
20:00		パワーカーディオ 20:00~20:45 友也			有料					有料					
20:30	エアロ 20:15~21:00 池田 将英				有料					有料					
21:00					有料					有料					
21:30		ファイドウ 21:15~22:00 YU-KI			有料					有料					
22:00					有料					有料					
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. 2020.10

木						土						日							
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 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			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	レンタル スタジオ 10月特別価格		10:30		
11:00					11:00						11:00							11:00	
11:30 パ・ナルブ クラウド 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		11:30			ヨガ 11:30~12:15 yoriko	【有料】 有料スクール 空手 中級 小学3年~ 11:30~12:30 新極真会		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	フローヨガ 11:45~12:30 Hayato	ABCスタジオ 通常5,500 →4,400円		11:30	10月特別価格	
12:00					12:00						12:00							12:00	
12:30 時間変更	SALSATION® 12:20~13:05 樋口 八千代	パーソニックピラティス 12:40~13:25 Reiko			12:30			【中級】 【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		12:30	12:10~12:55 kaol	ファイドウ 12:20~13:05 有賀 大悟	ストレッチボールを 使った筋力リリース とストレッチ 12:45~13:05 スロリラ① 竹内 直樹	【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	パーソニックアクア30 11:15~11:45 伊藤 千尋	ABCスタジオ 通常2,750円 →2,200円
13:00					13:00						13:00							13:00	
13:30 はじめてのジャズダンス	ラテンエアロ 13:30~14:15 こじま はづき				13:30			【有料】 スイミングスクール 【初級】バクワイ 13:30~14:15 伊藤 千尋		13:30	13:35~14:20 YUUKI	ZUMBA 13:35~14:20 古田 美樹	スロリラ② パリエーション が違います	【有料】 有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会			13:30	パーソニックアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	Dスタジオ 通常2,750円 →2,200円
14:00					14:00						14:00							14:00	
14:30 時間変更	ZUMBA 14:30~15:15 TAI	ポディメンテナンス 14:45~15:30 こじま はづき			14:30			【有料】 スイミングスクール 14:10~15:10 UMEZU		14:30	14:30~15:15 Kaori	ピラティス 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			14:30	パーソニックアクア30 14:15~14:35 村島 駿介 クロール・背泳ぎ20 14:45~15:05 村島 駿介	10月特別価格
15:00					15:00						15:00							15:00	
15:30					15:30						15:30							15:30	
16:00					16:00						16:00							16:00	
16:30 【有料】 休講中					16:30						16:30							16:30	
17:00	カルチャースクール				17:00						17:00							17:00	
17:30	GIRLS HIPHOP				17:30						17:30							17:30	
18:00	愛				18:00						18:00							18:00	
18:30					18:30						18:30							18:30	
19:00	SALSATION® 19:00~19:45 栗原 雅代	X55 19:00~19:30 古田 美樹	古典ヨガ 18:30~19:15 亜矢子		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		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>※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>・館内全てマスク着用でご利用下さい。</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>																			
<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             <ul style="list-style-type: none"> <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> </li> <li>・浴場プール以外全て<b>マスク着用!!</b></li> </ul>																			