

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. 2020.11

| | 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 10:20~11:05 Marie | バレトン 10:20~11:05 こじま はづき | ピラティス 10:30~11:15 佐藤 ひとみ | | 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 | ポールストレッチ 10:30~11:00 竹内 直樹 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | フラダンス 11:35~12:20 佐藤 ひとみ | 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 | | | メガダンス 11:35~12:20 古田 美樹 | エアロ30 11:35~12:05 山口 清美 | エナジーフローヨガ 11:30~12:15 のん | | | 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 | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 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 | リンパヨガ 13:00~13:45 KIYOMI | | | SALSATION® 12:50~13:50 栗原 雅代 | ステップ30 12:30~13:00 山口 清美 | やさしいバレエ 12:45~13:30 大野 小百合 | | | ZUMBA 12:50~13:35 川俣 喜嗣 | 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 | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉 | 美姿勢ヨガ 14:15~15:00 KIYOMI | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | エアロ 14:50~15:35 金杉 智哉 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | 閉館時間 23:00 | | | | | 閉館時間 23:00 | | | | | |

NEW!

まだまだ絶賛
募集中心
お申し込みは
フロントまで
♪

新規会員さま
絶賛募集中!
お気軽にお申
込
ください♡
お申し込みは
フロントへ♪

11日25日は
ATSU先生が代

11日25日は
Tani先生が代行

11日25日のみ
追加となります!
4日18日はありません!

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. 2020.11

| 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 | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | 11:00 | | | | | | 11:00 | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | 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 | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 | | | | | | 12:00 | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | 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 | | | ファイドウ 12:20~13:05 有賀 大悟 | 有料スクール 空手 マツストレッチ30 12:45~13:15 古田 美樹 | | 12:30 | HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央 | 有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会 | パーソニックピラティス 12:30~13:15 伊藤 千尋 | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | 13:00 | | | | | | 13:00 | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | はじめてのジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU | ラテンエアロ 13:30~14:15 こじま はづき | 有料 ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生 | | 13:30 | | | ZUMBA 13:35~14:20 YUUKI | ラディカルパワー 13:35~14:20 古田 美樹 | 初級~上級者 全ての方が対象 | 13:30 | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | 14:00 | | | | | | 14:00 | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | ZUMBA 14:30~15:15 TAI | ボディメンテナンス 14:45~15:30 こじま はづき | | | 14:30 | | | | | | 14:30 | | | | | | 14:30 |
| 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 17:00~18:30 愛 | | | | 17:30 | | | | | | 17:30 | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | | 18:00 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | | 18:30 | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | SALSATION® 18:45~19:45 栗原 雅代 | | | | 19:00 | | | | | | 19:00 | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 | | | | | | 19:30 | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 時間変更 ラディカルパワー 20:00~20:45 友也 | | | | 20:00 | | | | | | 20:00 | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | | 20:30 | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | 21:00 | | | | | | 21:00 | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | 有料 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 ・スタジオ内間引き ・浴場プール以外全てマスク着用！！ | | | | | | <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。 | | | | | |