

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	ZUMBA 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	<b>NEW!</b>														
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							
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							
14:00															
14:30															
15:00	エアロ 14:50~15:35 金杉 智哉	ベリーダンス 15:05~15:50 Marie	美姿勢ヨガ 14:15~15:00 KIYOMI												
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					
11日、25日のみ (追加)となります! 4日18日はありません!															

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	ダイエットエアロ 11:10~11:40 kaol	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				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	HIPOHOP 12:10~12:55 kaol	ファイドウ 12:20~13:05 有賀 大悟	【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	HIPOHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央	マットストレッチ30 13:00~13:45 古田 美樹	マットストレッチ30 13:00~13:30 伊藤 千尋				12:30
13:00	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】 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~14:55 Mr.DAIGO Jr		13:00	ZUMBA 13:35~14:20 YUUKI	ラディカルパワー 13:35~14:20 古田 美樹	【初級】 有料 スイミングスクール バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋		13:00	エアロ30 15:05~15:35 NORIKO	メガダンス 14:50~15:35 MIYUKI	ピラティス 14:30~15:15 Kaori				13:00
13:30					13:30					13:30							13:30
14:00	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			14:00	エアロ30 15:05~15:35 NORIKO	骨盤調整ストレッチ 16:05~16:50 MIYUKI	【初級】 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		14:00	エアロ30 15:05~15:35 NORIKO	メガダンス 14:50~15:35 MIYUKI	ピラティス 14:30~15:15 Kaori				14:00
14:30					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® 19:00~19:45 栗原 雅代				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	ヒーリングヨガ 20:15~21:00 AKI	【有料】 有料スクール avexダンス キッズクラス スターター 19:00~20:00		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 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"> <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> <li>・スタジオ内間引き</li> <li>・浴場プール以外全て<b>マスク着用！！</b></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>・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>					