

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. 2020.12

| | 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 | | | アクア30 10:30~11:00 古田 美樹 | 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 | | |
| 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 | | 有料 スイミングスクール 【初級】バクワイ 11:40~12:25 石井 諒 | 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 | | 有料 カルチャースクール クラシックバレエ 11:15~12:15 大野 小百合 | 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 | 有料 ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | 有料 カルチャースクール フラダンス 12:30~13:30 MAMI | 有料 スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒 | 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 | | 有料 カルチャースクール クラシックバレエ 11:15~12:15 大野 小百合 | | 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 | | |
| 13:00 | 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 | | | | | ZUMBA 12:50~13:35 川俣 喜嗣 | | | | |
| 13:30 | | | | | 有料 スイミングスクール 【初級】クロール 13:50~14:35 石井 諒 | 有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:30~15:30 石井 諒 | パワー30 13:30~14:00 STAFF | | 有料 カルチャースクール クラシックバレエ 13:45~14:45 13:45~15:15 60分クラスと 90分クラスあり 優子 | 有料 アクアウォーク 14:00~14:20 伊藤 千尋 | | リトモス 13:50~14:35 後藤 亜紀子 | 有料 カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI | | |
| 14:00 | | エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉 | 美姿勢ヨガ 14:15~15:00 KIYOMI | NEW! 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU | 有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒 | | | 有料 アクアウォーク 14:00~14:20 伊藤 千尋 | 有料 フィットウ30 14:00~14:30 まりん | | | | |
| 14:30 | エアロ 14:50~15:35 金杉 智哉 | ベリーダンス 15:05~15:50 Marie | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | 有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒 | 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 | | | | 有料 フィットウ30 14:30~15:00 有賀 大悟 | | | | | |
| 15:00 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30~19:30 | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | 有料 カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生 | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | 閉館時間 23:00 | | | | | 閉館時間 23:00 | | | | | |
| <p>(月)カルチャーに新しいレッスンが追加! その名も「引き締めボディメイク塾」!! 自重&体幹の機能的トレーニングや筋膜ほぐしによる、しなやかな筋肉作りで 引き締まった体に!キレのある動きで魅せる体に!</p> | | | | | | | | | | | | | | | |

新規会員さま
お登録お申込み
ください♡
お申し込みは
フロントへ♪

レンタル
スタジオ
ABCスタジオ
通常5,500
→4,400円
Dスタジオ
通常2,750円
→2,200円
※1時間当たりの
税込み金額です。

お客様の要望に合
わせた泳法を教え

泳法30
18:55~19:25
佐藤 恭
スイム300
19:30~20:00
佐藤 恭

300泳いだ後に、
泳法の鏡きをやりま

身長を伸ばしたい

骨盤調整のストレッチ

脚をまっすぐ長く、
綺麗な姿勢にします

〇脚・猫背改善
ストレッチ30

一人では出来ないレベル
で腕・背筋を追い込む
クラスです

まだまだ絶頂
お申し込みは
フロントまで♪

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. 2020.12

| 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 大飼 貴子 | 自律神経を整えるヨガ 10:20~11:05 chikako | | | 10:30 | | ZUMBA 10:20~11:05 KEIKO | 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 | バレット 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 大飼 貴子 | | | | 11:30 | | | | | | 11:30 | ダイエットエアロ 11:35~12:20 NORIKO | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 | | | | | | 12:00 | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:30 | | | | | | 12:30 | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | 13:00 | | | | | | 13:00 | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:30 | | | | | | 13:30 | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | 14:00 | | | | | | 14:00 | | | | | | 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 | | | | | 16:30 | | | | | | 16:30 | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | | 17:00 | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | 17:30 | | | | | | 17:30 | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | | 18:00 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | | 18:30 | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 19:00 | | | | | | 19:00 | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 | | | | | | 19:30 | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | 20:00 | | | | | | 20:00 | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | | 20:30 | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | 21:00 | | | | | | 21:00 | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 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 | | | | | |
| (木)カルチャーに新しいレッスンが追加! 「骨盤美ボディ塾」!!! 骨盤調整やむくみ改善マッサージで美尻&腸の活性化。 体温や代謝もUPして"インナー美人"に! | | | | | | <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。 | | | | | |