

スパ&フィットネス セクシス上尾 年始特別スケジュール

1/1(金)					1/2(土)					1/3(日)				
2F		3F		フール	2F		3F		フール	2F		3F		フール
A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D	
開館時間 11:00					開館時間 11:00					開館時間 11:00				
ZUMBA 11:45~12:30 川俣 喜嗣	ステップ 11:30~12:15 NORIKO	古典ヨガ 11:30~12:30 垂矢子		アクア45 11:30~12:15 伊藤 千尋	♪新曲発表会♪ メガダンス 11:20~12:20 MIYUKI&ATSU	骨盤メンテナンス 11:20~12:05 銭場 弥生		アクアワーク30 11:30~12:00 伊藤 千尋	エアロ 11:20~12:05 NORIKO	♪新曲発表会♪ リトモス 11:30~12:30 いけっち&あこち	ソフトホット ヒーリングヨガ60 11:30~12:30 AKI		アクア45 11:30~12:15 伊藤 千尋	
StrongNation 13:00~13:45 川俣 喜嗣	エアロ 12:45~13:30 NORIKO	ピラティス 13:00~13:45 Kaori		ラテンダンス 12:25~13:05 銭場 弥生	♪新曲発表会♪ ファイドウ 13:00~14:00 YU-KI	ホット骨盤調整ストレッチ 12:45~13:30 MIYUKI		ベースワーク30 12:15~12:45 伊藤 千尋	パレトン 12:35~13:20 NORIKO	ダンスエアロ60 13:00~14:00 後藤 亜紀子	ソフトホット ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho			
1日限定★ K-POP DANCE 14:15~15:15 MIYUKI	ファイドウ 14:00~14:45 NORIKO	ヨガ 14:15~15:00 Kaori		ZUMBA 13:35~14:20 YUUKI	ヨガ 13:50~14:35 CAORI			HIPHOP基礎 13:50~14:35 佐藤 珠央	HIPHOP基礎 13:50~14:35 佐藤 珠央	♪新曲発表会♪ ラディカルパワー 14:45~15:45 友也				
パワーカードิโอ60 15:20~16:20 けいすけ	パレトン 15:30~16:15 MIYUKI			ポップピラティス 14:55~15:40 CAORI	古田 美樹 14:30~15:30	ホットハタヨガ 15:05~15:50 Hayato		HIPHOP 15:05~15:50 佐藤 珠央	HIPHOP 15:05~15:50 佐藤 珠央	ラディカルパワー 14:45~15:45 友也	パワーヨガ 14:30~15:15 Miho			
ベリータン 15:45~16:30 Marie				StrongNation 16:05~16:50 川俣 喜嗣	StrongNation 16:05~16:50 川俣 喜嗣	ヨガピラティス 16:20~17:05 Hayato		ZUMBA 16:20~17:20 TAI	ZUMBA 16:20~17:20 TAI	きつい腹筋背筋 16:15~16:45 STAFF	美トレヨガ 15:55~16:40 KIYOMI			
K-POP DANCE? 全米No1 BTS『Dynamite』の サビ部分を踊ります♪		ポールストレッチ 16:45~17:30 Marie		フィットバ-ンエクストリーム 17:20~18:05 川俣 喜嗣	フィットバ-ンエクストリーム 17:20~18:05 川俣 喜嗣	マットストレッチ30 17:35~18:05 STAFF				一人では出来ないレベルの 腹筋と背筋を追い込みます🍗	ホットハタヨガ 17:10~17:55 KIYOMI			
閉館時間 19:00					閉館時間 19:00					閉館時間 19:00				



おちまよ
おちまよ
おちまよ



※1月4日(月)からは通常営業となります。

昨年はセクシス上尾店をご愛顧頂き、誠にありがとうございます。
本年もより良い施設、サービスを提供できるようスタッフ一同努力して参ります。
2021年もどうぞ宜しくお願い致します。



△スタジオ参加の際注意点△

- ・マスク必ず着用
- ・水分補給などマスク着用しない際は会話禁止
- ・IR以外の発声(声だし)禁止
- ・スタジオマット使用后、アルコールでの拭き上げ

※名簿は必ず【フルネーム】でご記入ください