

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. 2021.1

	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	メガダンス 10:20~11:05 中村 準	バレエストレッチ30 10:20~10:50 佐藤 愛美		
11:00								担当者変更						有料	
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	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	11:15~12:15 NAOKO	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				ヨガ 11:20~12:05 ERI	有料	ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代
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												
13:30															
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													
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
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	フィットネス 17:30~18:15 川俣 喜嗣													
18:00															
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	ZUMBA 18:45~19:30 川俣 喜嗣													
19:00															
19:30															
20:00															
20:30	エアロ 20:15~21:00 池田 将英	パワーカーディオ 20:00~20:45 けいすけ													
21:00															
21:30	リトモス 21:30~22:15 池田 将英	ファイドウ 21:15~22:00 YU-KI													
22:00															

新しいカルチャーが登場!!!  
お気軽にお申込ください♡  
お申し込みはフロントへ♪

15分間泳げるだけ泳ぎましょう

まだまだ絶賛募集中心!お申し込みはフロントまで♪

新規会員さまお申し込みはフロントへ♪

1月6日と1月20日はATSU先生が代行となります

レンタルスタジオ  
ABCスタジオ 4,400円  
Dスタジオ 2,200円  
※1時間当たりの金額です

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

スィム300  
19:30~20:00  
佐藤 恭

300泳いだ後に、泳法の練習をやりま

閉館時間 23:00

(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!

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. 2021.1

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	ホットモーニングヨガ 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	ソフトホット 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	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	有料 ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋	11:30			有料スクールの ホットヨガ 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 友也	ピラティス 11:45~12:30 Hayato			11:30
12:00					12:00		HIPHOP 12:10~12:55 kaol	有料スクールの ファイドウ 12:20~13:05 有賀 大悟	有料スクールの 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会		12:00						12:00
12:30	SALSATION® 12:20~13:05 樋口 八千代	有料 パーソナルピラティス 12:40~13:25 Reiko		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			有料スクールの マッドストレッチ 12:45~13:15 まりん	有料スクールの 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会		12:30						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 スイミングスクール 【初級】バクワイ 13:30~14:15 伊藤 千尋	13:00		ZUMBA 13:35~14:20 YUUKI	ラディカルパワー 13:35~14:20 けいすけ	有料スクールの 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会		13:00	HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央	ファイドウ60 13:00~14:00 古田 美樹	ソフトホット ピグナーヨガ60 13:00~14:00 Miho			13:00
13:30					13:30						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		有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	14:30			有料スクールの ピラティス 14:30~15:15 Kaori	有料スクールの 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会		14:30	HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央		パワーヨガ 14:30~15:15 Miho			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	SALSATION® 19:00~19:45 栗原 雅代	ラディカルパワー 20:00~20:45 YU-KI		有料 カルチャースクール 骨盤美ボディ塾 15:40~16:40 銭場 弥生	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尻尻と腸の活性化。 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"> <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>・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>					