

ゼクシス上尾 祝日スケジュール!!

1/11(月)

	2F		3F		
	A	B	C	D	プール
10:30	ZUMBA 10:20~11:05 Marie 🔥	ルーシーダットン 10:15~11:15 銭場 弥生	ピラティス 10:30~11:15 佐藤 ひとみ	<p>ご来店のお客様へ マスク着用のお願い</p> 	
11:00					
11:30	フラダンス 11:35~12:20 佐藤 ひとみ	<small>RADICAL</small> ラディカルパワー 11:40~12:25 YU-KI 🔥	ボディメンテナンス 11:45~12:30 こじま はづき		有料 スイミングスクール 【初級】バタフライ 11:40~12:25 石井 諒
12:00					有料 スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒
12:30	祝日限定♥	<small>RADICAL</small> ファイドウ 12:50~13:35 YU-KI 🔥	リンパヨガ 13:00~13:45 KIYOMI 🍃		有料 スイミングスクール 【初級】クロール 13:50~14:35 石井 諒
13:00	JAZZ 12:50~13:35 こじま はづき		美姿勢ヨガ 14:15~15:00 KIYOMI 🍃		有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒
13:30					
14:00	サクッときつい腹筋15 14:05~14:20	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	カルチャースクール クラシックバレエ 14:00~15:00 佐藤 愛美		
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	バランスコーディネーション 15:30~16:15 佐藤 愛美 🍃		
15:30					
16:00	リトモス 16:00~16:45 池田 将英 🔥		バレトン 16:45~17:30 NORIKO		
16:30					
17:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	ファットバーンエクストリーム 17:00~17:45 川俣 喜嗣			
17:30					
18:00	有料 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 18:15~19:00 川俣 喜嗣			
18:30					
19:00					
19:30					

15分間泳げるだけ
泳ぎましょう

閉館時間 20:00