

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	10:30	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	10:30	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			10:30										
11:00						11:00						11:00							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】バクタイ 11:40~12:25 石井 諒	11:30	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	ハタヨガ クラシックバレエ 11:15~12:15 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	11:30	ピラティス 11:35~12:20 徳田 篤子	エアロ30 11:35~12:05 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		ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代	11:30									
12:00						12:00						12:00							12:00									
12:30						12:30						12:30							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		【有料】 スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒	13:00	SALSATION® 12:50~13:50 栗原 雅代	ステップ30 12:30~13:00 山口 清美	12:45~13:30	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 13:45~14:45 13:45~15:15 60分クラスと 90分クラスあり 優子	13:00	ZUMBA 12:50~13:35 川俣 喜嗣	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			ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代	13:00									
13:30						13:30						13:30							13:30									
14:00		エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	美姿勢ヨガ 14:15~15:00 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	14:00	はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	パワー30 13:30~14:00 YU-KI	14:05~14:50	~KaQiLa~ 14:05~14:50 ごっちゃん	【有料】 カルチャースクール クラシックバレエ 14:00~14:20 伊藤 千尋	14:00	ファイドウ30 14:00~14:30 有賀 大悟	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			アクアZUMBA30 14:00~14:30 川俣 喜嗣	14:00									
14:30						14:30						14:30							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			【有料】 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒	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	【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	フィットネスエクストリーム 17:30~18:15 川俣 喜嗣	バランスコーディネーション 17:45~18:30 佐藤 愛美		【有料】 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒	17:30						17:30							17:30									
18:00						18:00						18:00							18:00									
18:30	【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 18:45~19:30 川俣 喜嗣			【有料】 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒	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時~23時 お風呂のみ営業					20:00						20:00							20:00									
20:30						20時~23時 お風呂のみ営業					20:30						20:30							20:30				
21:00											20時~23時 お風呂のみ営業					21:00						21:00						21:00
21:30																20時~23時 お風呂のみ営業					21:30						21:30	
22:00	閉館時間 23:00																				22:00						22:00	
22:30						閉館時間 23:00															22:30						22:30	
23:00											閉館時間 23:00										23:00						23:00	
23:30																閉館時間 23:00					23:30						23:30	

まだまだ絶賛  
募集中♡  
お申し込みは  
フロントまで♪

15分間泳げるだ  
け泳ぎましょう

まだまだ絶賛  
募集中♡  
お申し込みは  
フロントまで♪

【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

1月20日は  
ATSU先生が  
代行となります

新規会員さま  
絶賛募集中！  
お気軽にお申込  
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  
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

スイム300  
19:30~19:50

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							
	A	B	C	D	プール		A	B	C	D	プール		A	B	C	D	プール			
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 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	パレトン 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					ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋	11:00						11:00						11:00		
11:30	ハ〜チャルホ〜クソク 11:35~12:20 KUMI	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	ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋	11:30	はじめてのHIPHOP 11:10~11:40 kaol		ホットヨガ 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	スタートアクア30 11:15~11:45 伊藤 千尋	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					【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	12:00	HIPHOP 12:10~12:55 kaol					12:00						12:00		
12:30		SALSATION® 12:20~13:05 樋口 八千代	ベーシックピラティス 12:40~13:25 Reiko			12:30		ファイドウ 12:20~13:05 有賀 大悟		【有料】 有料スクール 空手 12:45~13:45 新極真会	ベーシックアクア30 12:30~13:00 伊藤 千尋	12:30						12:30		
13:00	はじめての ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU				【有料】 スイミングスクール 【初級】ハタライ 13:30~14:15 伊藤 千尋	13:00			温かい マットストレッチ 12:45~13:15 KO-KI		ダイエットアクア 13:15~14:00 伊藤 千尋	13:00	HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央	ファイドウ 13:00~13:45 古田 美樹	ソフトホット ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho		平泳ぎ20 12:45~13:05 佐藤 恭	13:00		
13:30		ラテンエアロ 13:30~14:15 こじま はづき				13:30	ZUMBA 13:35~14:20 YUUKI	ラディカルパワー 13:35~14:20 けいすけ		【有料】 有料スクール 空手 14:00~15:00 新極真会	ダイエットアクア 14:15~14:35 村島 駿介	13:30					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	13:30		
14:00			ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生	【有料】 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	スイム300 14:30~14:45 Mr.DAIGO.Jr	14:00					クロール20 14:15~14:35 村島 駿介	14:00	HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央	X55 14:15~14:45 古田 美樹	パワーヨガ 14:30~15:15 Miho			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				14:30		メガダンス 14:50~15:35 MIYUKI			背泳ぎ20 14:45~15:05 村島 駿介	14:30						14:30		
15:00						15:00	エアロ30 15:05~15:35 NORIKO					15:00	【有料】 カルチャースクール HIPHOP 15:20~16:20 佐藤 珠央	ダイエットエアロ 15:15~16:00 後藤 亜紀子				15:00		
15:30						15:30						15:30			ソフトホット メトロヨガ45 15:45~16:30 KIYOMI			15:30		
16:00			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	【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		16:00	エアロ 16:05~16:50 NORIKO	パレトン 16:05~16:50 MIYUKI				16:00						16:00		
16:30				タオル持参		16:30						16:30							16:30	
17:00						17:00			ヨガ 15:45~16:30 Kaori			17:00		リトモス60 16:30~17:30 後藤 亜紀子	ホットハタヨガ 17:00~17:45 KIYOMI			17:00		
17:30						17:30	ZUMBA 17:20~18:05 川俣 喜嗣		ホットハタヨガ 17:00~17:45 Hayato			17:30						17:30		
18:00						18:00						18:00							18:00	
18:30						18:30	StrongNation 18:35~19:20 川俣 喜嗣		ヨガピラティス 18:15~19:00 Hayato			18:30							18:30	
19:00	SALSATION® 19:00~19:45 栗原 雅代	ファイドウ 19:10~19:55 YU-KI				19:00						19:00	閉館時間 20:00					19:00		
19:30						19:30	≪スタジオ実施のための感染対策≫ ・スタジオ内へのアルコールボトルの設置 ・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 ・スタジオ内間引き ・浴場プール以外 <b>全てマスク着用！！</b>							19:30	※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※ ・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。 ・Cスタジオは土足厳禁いたします。					19:30
20:00	20時~23時 お風呂のみ営業					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	閉館時間 23:00					22:00	閉館時間 21:00					22:00						22:00		