

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール 2021.01

		金				
		2F		3F		プール
		A	B	C	D	
10:30			初級エアロ 10:30~11:15 後藤 亜紀子	ピラティス 10:20~11:05 美馬 らん		10:30
11:00						ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代
11:30	バレトン 11:30~12:15 美馬 らん		リトモス 11:45~12:30 後藤 亜紀子	やさしいバレエ 11:35~12:20 大野 小百合		11:30
12:00						ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代
12:30						
13:00			RADICAL パワー30 13:00~13:30 KO-KI	骨盤メンテナンス 12:50~13:35 銭場 弥生		13:00
13:30						13:30
14:00			脂肪燃焼エアロ 14:00~14:45 銭場 弥生	ハタヨガ 14:05~14:50 Miho	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	14:00
14:30	簡単ダンスフィットネス 14:15~15:00 YUUKI					14:30
15:00						15:00
15:30	HIPHOP基礎 15:30~16:15 愛			パワーヨガ 15:20~16:05 Miho		15:30
16:00						16:00
16:30	ご来店のお客様へ マスク着用をお願い					16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00			RADICAL パワーカーディオ 19:10~19:55 けいすけ	ハタヨガ 19:10~19:55 KIYOMI		19:00
19:30	ZUMBA 19:10~19:55 TAI					19:30
20:00	20時~23時 お風呂のみ営業					20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00	閉館時間 23:00					22:00