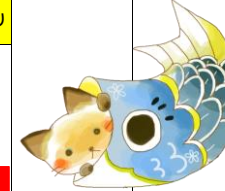


スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2021.5

		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45 10:20~11:05 佳代	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美				カラダ整体体操 10:20~11:05 徳田 篤子	メガダンス 10:20~11:05 中村 準	ハレエストレッチ30 10:20~10:50 佐藤 愛美			10:30	10:30
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				ZUMBA 11:35~12:20 Syu	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美	ハタヨガ 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						カルチャースクール クラシックバレエ 11:00~11:30 栗原 雅代	11:30	11:30
12:00																	12:00	12:00
12:30																	12:30	12:30
13:00	ラテンダンス 13:15~14:00 銭場 弥生	中級ステップ 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ 13:00~13:45 KIYOMI				SALSATION® 12:50~13:50 栗原 雅代	エアロ30 12:30~13:00 山口 清美	やさしいバレエ 12:45~13:30 大野 小百合			ZUMBA 12:50~13:35 川俣 喜嗣	ステップ 12:35~13:20 後藤 亜紀子	ヨガ 11:20~12:05 ERI			13:00	13:00
13:30																	13:30	13:30
14:00																	14:00	14:00
14:30																	14:30	14:30
15:00																	15:00	15:00
15:30																	15:30	15:30
16:00																	16:00	16:00
16:30																	16:30	16:30
17:00																	17:00	17:00
17:30																	17:30	17:30
18:00																	18:00	18:00
18:30																	18:30	18:30
19:00																	19:00	19:00
19:30																	19:30	19:30
20:00																	20:00	20:00
20:30																	20:30	20:30
21:00																	21:00	21:00
21:30																	21:30	21:30
22:00																	22:00	22:00
		閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00						



新規会員さま
お申し込みは
フロントまで
お申し込みは
フロントまで

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

まだまだ絶賛
募集中心
お申し込みは
フロントまで

時間変更

時間変更

スタッフの名前はまな、も
えなどお客様だけで
す!

