

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. 2021.8

|                      | 月   |   |  |  |   | 火  |  |                                    |  |                                    | 水                               |  |                                    |   |                                    |
|----------------------|---|---|--|--|---|--|--|------------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|--|------------------------------------|---|------------------------------------|
|                      | 2F A  | B   | 3F C   | D  | プール   | 2F A   | B  | 3F C                               | D  | プール                                | 2F A                            | B  | 3F C                               | D   | プール                                |
| 10:30                | ZUMBA<br>10:20~11:05<br>Marie                             | バレトン<br>10:20~11:05<br>こじま はづき            | ピラティス<br>10:30~11:15<br>佐藤 ひとみ                 |  | アクア<br>10:30~11:15<br>美馬 らん                       | 初中級エアロ<br>10:35~11:05<br>佳代                  | 健康体操50<br>10:15~11:05<br>山口 清美               |                                    |  |                                    | カラダ整え体操<br>10:20~11:05<br>徳田 篤子 | エアロ40<br>10:20~11:00<br>中村 準                         | バレエストレッチ30<br>10:20~10:50<br>佐藤 愛美 |   |                                    |
| 11:00                |   |   |  |  |   | 時間変更   |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    | 有料<br>カルチャースクール<br>クラシックバレエ<br>11:00~11:30<br>栗原 雅代 | ベーシックアクア30<br>11:00~11:30<br>栗原 雅代 |
| 11:30                | フラダンス<br>11:35~12:20<br>佐藤 ひと美                            | ラテンエアロ<br>11:35~12:20<br>こじま はづき          | ピラティス<br>11:45~12:30<br>美馬 らん                  |  | 有料<br>スイミングスクール<br>【初級】パドル<br>11:40~12:25<br>石井 諒 | ZUMBA<br>11:35~12:20<br>Syu                  | エアロ30<br>11:35~12:05<br>山口 清美                | ハタヨガ<br>11:15~12:15<br>NAOKO       | 有料<br>カルチャースクール<br>クラシックバレエ<br>11:15~12:15<br>大野 小百合 |                                    | ピラティス<br>11:35~12:20<br>徳田 篤子   | 有料<br>カルチャースクール<br>FREE DANCE<br>11:15~12:15<br>中村 準 | ヨガ<br>11:20~12:05<br>ERI           | 有料<br>カルチャースクール<br>クラシックバレエ<br>11:00~12:00<br>佐藤 愛美 | ダイエットアクア30<br>11:45~12:15<br>栗原 雅代 |
| 12:00                |   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 12:30                |   | NEW<br>シェイプザボディ45<br>12:50~13:35<br>美馬 らん |  | 有料<br>カルチャースクール<br>フラダンス<br>12:30~13:30<br>MAMI            |   | SALSATION®<br>12:50~13:50<br>栗原 雅代           | ステップ30<br>12:30~13:00<br>山口 清美               | やさしいバレエ<br>12:45~13:30<br>大野 小百合   |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 13:00                | ラテンダンス<br>13:15~14:00<br>銭場 弥生                            |   | リンパヨガ<br>13:00~13:45<br>KIYOMI                 |  | スイミングスクール<br>【初級】クロール<br>12:35~13:20<br>石井 諒      |  | LesMILLS<br>13:30~14:15<br>Kaori             |                                    |  |                                    | ZUMBA<br>12:50~13:35<br>川俣 喜嗣   | ステップ<br>12:35~13:20<br>後藤 亜紀子                        | やさしいフラダンス30<br>12:35~13:05<br>ERI  |   |                                    |
| 13:30                |   |   |  | 有料<br>スイミングスクール<br>【初級】平泳ぎ<br>13:30~14:15<br>石井 諒          |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    | 有料<br>カルチャースクール<br>フラダンス<br>13:35~14:35<br>ERI      |                                    |
| 14:00                |   | エアロ30<br>14:05~14:35<br>金杉 智哉             | 美姿勢ヨガ<br>14:15~15:00<br>KIYOMI                 | 有料<br>カルチャースクール<br>引き締め<br>ボディメイク塾<br>14:30~15:30<br>銭場 弥生 |   | はじめての<br>ジャズダンス30<br>14:20~14:50<br>UMEZU    |  | ~KaQiLa~<br>14:05~14:50<br>ごっちゃん   |  | ベーシックアクア45<br>14:00~14:45<br>伊藤 千尋 |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 14:30                |   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 15:00                | エアロ<br>14:50~15:35<br>金杉 智哉                               |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 15:30                |   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 16:00                |   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 16:30                |   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 17:00                | 有料<br>スクール<br>avex<br>ダンススクール<br>(キッズクラス)<br>17:15~18:15  |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 17:30                |   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 18:00                | 有料<br>スクール<br>avex<br>ダンススクール<br>(ティーンクラス)<br>18:30~19:30 |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 18:30                |   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 19:00                |   | ダンスアソビ<br>19:00~19:45<br>FUJI             |  | 有料<br>カルチャースクール<br>クラシックバレエ<br>19:00~20:00<br>佐藤 愛美        |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 19:30                |   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 20:00                | LesMILLS<br>ボディアタック<br>20:00~20:45<br>NORIKO              |   | 時間変更♡<br>バランスコーディネーション<br>20:15~21:00<br>佐藤 愛美 |  |   | LesMILLS<br>ボディパンプ<br>20:00~20:45<br>KEISUKE | LesMILLS<br>ポディージャム<br>20:00~20:45<br>MIYUKI | 骨盤調整のストレッチ<br>20:15~21:00<br>堀内 徳子 |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 20:30                |   | エアロ<br>20:15~21:00<br>池田 将英               |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 21:00                | LesMILLS<br>ポディージャム<br>21:15~22:00<br>NORIKO              |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 21:30                |   | リトモス<br>21:30~22:15<br>池田 将英              |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 22:00                | NEW   |   |  |  |   |  |  |                                    |  |                                    |                                 |  |                                    |   |                                    |
| 閉館時間 23:00           |   |   |  |  | 閉館時間 23:00  |  |  |                                    |  | 閉館時間 23:00                         |                                 |  |                                    |   |                                    |
| LesMILLS<br>BODYPUMP |   |   |  |  | LesMILLS<br>BODYCOMBAT                            |  |  |                                    |  | LesMILLS<br>BODYATTACK             |                                 |  |                                    |   |                                    |



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

泳法30  
19:30~20:00  
しゅんすけ~  
スイム300  
20:10~20:30  
しゅんすけ~

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. 2021.8

| 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<br>リトモス<br>10:20~11:05<br>KUMI        | ステップ<br>10:20~10:50<br>樋口 八千代  | 自律神経を整えるヨガ<br>10:20~11:05<br>chikako        |  | ベーシックアクア30<br>10:45~11:15<br>伊藤 千尋                       | 10:30   | ZUMBA<br>10:20~11:05<br>KEIKO     | 免疫UPヨガ<br>10:15~11:00<br>yoriko    | 有料スクール<br>空手<br>初級~小学2年<br>10:15~11:15<br>新極真会  |   | 10:30<br>パレトン<br>10:20~11:05<br>NORIKO  | ボディージャム<br>10:30~11:15<br>池田 将英             | モーニングヨガ<br>10:30~11:15<br>KIYOMI  |                                 |  |
| 11:00                                       |  |   |  |  | 11:00   |                                   |                                    |   | スタートアクア30<br>11:15~11:45<br>伊藤 千尋                                 | 11:00   |   |                                   |                                 |  |
| 11:30<br>パーソナルトレーニング<br>11:35~12:20<br>KUMI | エアロ30<br>11:20~11:50<br>樋口 八千代   | ポールストレッチ<br>&筋膜リリース<br>11:35~12:20<br>Reiko | カルチャースクール<br>バランス&<br>ビューティー<br>11:45~12:45<br>こじま はづき | ダイエットアクア30<br>11:30~12:00<br>伊藤 千尋                       | 11:30   | はじめてHIPHOP<br>11:10~11:40<br>kaol | やさしいパワーヨガ<br>11:30~12:15<br>yoriko | 有料スクール<br>空手<br>中級 小学3年~<br>11:30~12:30<br>新極真会 | アカアウォーク20<br>12:40~13:00<br>伊藤 千尋                                 | 11:30   | ダイエットエアロ<br>11:35~12:20<br>NORIKO           | ピラティス<br>11:45~12:30<br>Hayato    |                                 |  |
| 12:00                                       |  |   |  |  | 12:00   |                                   |                                    |   |   | 12:00   |   |                                   |                                 |  |
| 12:30                                       | SALSATION®<br>12:25~13:10<br>樋口 八千代                                      | ベーシックピラティス<br>12:45~13:30<br>Reiko          |  | 【中級】有料<br>スイミングスクール<br>クロール・背泳ぎ<br>12:30~13:15<br>伊藤 千尋  | 12:30   | HIPHOP<br>12:10~12:55<br>kaol     | リンパドレナージュ<br>12:45~13:15<br>YUUKI  | 有料スクール<br>空手<br>一般部クラス<br>12:45~13:45<br>新極真会   | ダイエッタクア<br>13:15~14:00<br>伊藤 千尋                                   | 12:30   |   |                                   |                                 |  |
| 13:00                                       | はじめての<br>ジャズダンス<br>13:15~13:55<br>UMEZU                                  | ラテンエアロ<br>13:35~14:20<br>こじま はづき            |  | 【初級】有料<br>スイミングスクール<br>【初級】バタフライ<br>13:30~14:15<br>伊藤 千尋 | 13:00   | ZUMBA<br>13:30~14:15<br>YUUKI     | ボディータック<br>13:00~13:45<br>NORIKO   | 有料スクール<br>空手<br>一般部クラス<br>14:00~15:00<br>新極真会   | クローラ20<br>15:00~15:20<br>しゅんすけ~<br>背泳ぎ20<br>15:30~15:50<br>しゅんすけ~ | 13:00   | HIPHOP基礎<br>12:50~13:35<br>佐藤 珠央            | ボディータック<br>12:45~13:30<br>NORIKO  | ビギナーヨガ60<br>13:00~14:00<br>Miho | 平泳ぎ20<br>12:45~13:05<br>り~お<br>バタフライ20<br>13:15~13:35<br>り~お |
| 14:00                                       |  |   |  |  | 14:00   |                                   |                                    |   |   | 14:00   |   |                                   |                                 |  |
| 14:30                                       | ZUMBA<br>14:30~15:15<br>TAI  | ボディメンテナンス<br>14:50~15:35<br>こじま はづき         | ファンクショナル<br>トレーニング<br>15:25~16:10<br>銭場 弥生             |  | 14:30   | エアロ30<br>14:45~15:15<br>NORIKO    | ボディージャム<br>14:50~15:35<br>MIYUKI   |   |   | 14:30   | HIPHOP<br>14:05~14:50<br>佐藤 珠央              | ボディコンバット<br>14:00~14:45<br>STAFF  | パワーヨガ<br>14:30~15:15<br>Miho    |  |
| 15:00                                       |  |   |  |  | 15:00   | 時間変更                              |                                    |   |   | 15:00   |   |                                   |                                 |  |
| 15:30                                       | レンタル<br>スタジオ<br>ABCスタジオ<br>4,400円<br>Dスタジオ<br>2,200円<br>※1時間当たり<br>の金額です |   |  |  | 15:30   | ダイエットエアロ<br>15:45~16:30<br>NORIKO | ヨガ<br>15:15~16:00<br>Kaori         |   |   | 15:30   | カルチャースクール<br>HIPHOP<br>15:20~16:20<br>佐藤 珠央 | ダイエットエアロ<br>15:15~16:00<br>後藤 亜紀子 | 美トレヨガ<br>15:45~16:30<br>KIYOMI  |  |
| 16:00                                       |  |   |  |  | 16:00   |                                   |                                    |   |   | 16:00   |   |                                   |                                 |  |
| 16:30                                       |  |   |  |  | 16:30   | 時間変更                              |                                    |   |   | 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                                       | SALSATION®<br>19:00~20:00<br>栗原 雅代                                       | 古典ヨガ<br>18:30~19:30<br>垂矢子                  | 有料スクール<br>avexダンス<br>キッズクラス<br>スターター<br>17:45~18:45    |  | 19:00   |                                   |                                    |   |   | 19:00   |   |                                   |                                 |  |
| 19:30                                       |  |   |  |  | 19:30   |                                   |                                    |   |   | 19:30   |   |                                   |                                 |  |
| 20:00                                       | ボディコンバット<br>20:10~20:55<br>STAFF   | エアロ<br>20:15~21:00<br>後藤 亜紀子                | ヒーリングヨガ<br>20:15~21:00<br>AKI                          |  | 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 21:00  |                                   |                                    |   |   | 閉館時間 20:00  |   |                                   |                                 |  |
| LesMILLS<br>BODYBALANCE                     |  |   |  |  | <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マスク着用！！</li> </ul> <p>LES MILLS<br/>BODYJAM</p> |                                   |                                    |   |   | <p>※レッスンに参加されるお客様へ、<br/>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。</li> </ul> |   |                                   |                                 |  |

