


スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

木					
	2F	3F			
	A	B	C	D	プール
10:30	『しなやかでコントロールしやすい身体』をコンセプトに日常生活の中で機能的な身体の使い方を	ステップ 0:20~10:50 樋口 八千代	ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生		ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋
11:00					
11:30	ファンクショナル トレーニング 11:35~12:15	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	ボールストレッチ &筋膜リリース 11:35~12:20 Reiko	【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
12:00	銭場 弥生 タオル持参	SALSATION® 12:25~13:10 樋口 八千代	ベーシックピラティス 12:45~13:30 Reiko		【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
12:30	はじめての ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU	ラテンエアロ 13:35~14:20 こじま はづき			【有料】 スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋
13:00				【有料】 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	
13:30	ZUMBA 14:30~15:15 TAI	ボディメンテナンス 14:50~15:35 こじま はづき			
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30		LES MILLS	古典ヨガ 16:40~17:40 垂矢子		
17:00	エアロ 16:00~16:45 後藤 亜紀子	ボディータック 16:00~16:45 NORIKO			
17:30				レンタル スタジオ	
18:00	LES MILLS			ABCスタジオ 4,400円	
18:30	ボディージャム 17:20~18:05 NORIKO	ダンスエアロ 17:20~18:05 後藤 亜紀子	ヒーリングヨガ 18:20~19:05 AKI	Dスタジオ 2,200円	
19:00				※1時間当たり の金額です	
19:30					
20:00					
閉館時間 20:00					