

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. 2021.10

	月						火						水							
	A	2F B	C	3F D	プール		A	2F B	C	3F D	プール		A	2F B	C	3F 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	初中級エアロ 10:35~11:05 佳代	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美			アクアウォーク 10:45~11:30 MASUMI	10:30	カラダ整全体操 10:20~11:05 徳田 篤子	エアロ40 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 ひと美	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】バクワイ 11:40~12:25 石井 諒	11:30	ZUMBA 11:35~12:20 Syu	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	有料 カルチャースクール FREE DANCE 11:15~12:15 中村 準	ヨガ 11:20~12:05 ERI	11:00~12:00 カルチャースクール クラシックバレエ 佐藤 愛美				11:30	
12:00					有料	12:00						12:00								12:00
12:30						12:30						12:30								12:30
13:00		シェイプザボディ45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ 13:00~13:45 KIYOMI		カルチャースクール フラダンス 12:30~13:30 MAMI	13:00	SALSATION® 12:50~13:50 乗原 雅代	ステップ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		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					13:00	
13:30	ラテンダンス 13:15~14:00 銭場 弥生				スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 13:30~14:15 石井 諒	13:30	LESMILLS BODY BALANCE FX 13:30~14:15 Kaori				13:30		有料 リトモス 13:40~14:25 後藤 亜紀子	カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI					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			14:00	はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU		~KaQiLa~ 14:05~14:50 ごっちゃん		14:00	シンブルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉							14:00	
14:30	エアロ 14:50~15:35 金杉 智哉				カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生	14:30	有料 カルチャースクール ジャズ ダンス 15:20~16:20 15:20~16:50 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU				14:30									14:30
15:00					★新種追加★ 骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 SAORI	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	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					17:00					17:00									17:00
17:30						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) 18:30~20:00					18:30	★新種追加★ ZUMBA 18:45~19:30 SARA	LESMILLS ★時間変更★ BODY PUMP 19:00~19:45 KEISUKE	パワーヨガ 18:45~19:30 Marina	有料 有料スクール 空手 小学生 18:30~19:30 新種真会	18:30		★新種追加★ LESMILLS BODY PUMP 19:00~19:45 MASUMI						18:30	
19:00		ダンスアソビ 19:00~19:45 FUJI			カルチャースクール クラシックバレエ 19:00~20:00 佐藤 愛美	19:00	LESMILLS BODY JAM 20:00~20:45 MIYUKI	エアロ ヘルピックスストレッチ 20:15~21:00 大関 洋丈	母体調整のストレッチ 20:15~21:00 堀内 徳子	有料 有料スクール 空手 小学4年~ 19:45~20:45 新種真会	19:00	ZUMBA 19:00~19:45 TAI	★新種追加★ BODY PUMP 19:00~19:45 MASUMI	ヒーリングヨガ 19:10~19:55 AKI	レンタル スタジオ ABCスタジオ 4,400円 Dスタジオ 2,200円	★時間変更★ 泳法30 19:10~19:30 りお スイム300 19:40~20:10 りお			19:00	
19:30						19:30					19:30									19:30
20:00	LESMILLS	エアロ 20:15~21:00 池田 将英	バランスコーディネーション 20:15~21:00 佐藤 愛美			20:00					20:00									20:00
20:30	BODY ATTACK 20:30~21:15 NORIKO					20:30					20:30									20:30
21:00						21:00					21:00									21:00
21:30	BODY JAM 21:35~22:20 NORIKO	リトモス 21:30~22:15 池田 将英	リラックスヨガ 21:30~22:15 なおみ			21:30					21:30									21:30
22:00						22:00					22:00									22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00										
LESMILLS BODYPUMP					LESMILLS BODYCOMBAT					LESMILLS BODYATTACK										

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. 2021.10

木					土					日					
A	B	C	D	プール	A	B	C	D	プール	A	B	C	D	プール	
10:20~11:05 KUMI	ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代	★内巻夏更★ 骨盤調整ストレッチ 10:25~11:10 MIYUKI				ZUMBA 10:30~11:15 KEIKO	免疫UP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			バレト 10:20~11:05 NORIKO	LES MILLS BODY JAM 10:30~11:15 池田 将英	モーニングヨガ 10:30~11:15 KIYOMI		
11:35~12:20 KUMI	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	有料 ポールストレッチ &筋膜リリース 11:35~12:20 Reiko	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	ダイエツアキラ30 11:30~12:00 伊藤 千尋	★期間夏更★ はじめてHIPHOP 11:25~11:55 kaol	LES MILLS BODY PUMP 11:45~12:30 KEISUKE	やさしいパワーヨガ 11:30~12:15 yoriko	有料スクール 空手 中級 小学3年~ 11:30~12:30 新極真会			ダイエツエアロ 11:35~12:20 NORIKO		ピラティス 11:45~12:30 Hayato		
13:15~13:55 UMEZU	SALSATION® 12:25~13:10 樋口 八千代	有料 バーシックピラティス 12:45~13:30 Reiko	有料 [中級] スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30~13:15 伊藤 千尋	スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋	★期間夏更★ HIPHOP 12:20~13:05 kaol	LES MILLS BODY ATTACK 13:00~13:45 STAFF	リンパドレナージュ 12:45~13:15 YUUKI	有料スクール 空手 一般部クラス 12:45~13:45 新極真会			HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央	LES MILLS BODY ATTACK 12:50~13:35 NORIKO	ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho	平泳ぎ20 12:45~13:05 りお バタフライ20 13:15~13:35 りお	
14:30~15:15 TAI	ラテンエアロ 13:35~14:20 こじま はづき	有料 ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生	カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU		ZUMBA 13:30~14:15 YUUKI		BODY BALANCE ST. 14:00~14:45 Kaori	有料スクール 空手 一般部クラス 14:00~15:00 新極真会			HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央	★期間夏更★ BODY COMBAT 14:05~14:50 STAFF	パワーヨガ 14:30~15:15 Miho		
	ボディメンテナ 14:50~15:35 こじま はづき	ファンクショナル トレーニング 15:25~16:10 銭場 弥生			エアロ30 14:45~15:15 NORIKO	BODY JAM 14:50~15:35 MIYUKI	ヨガ 15:15~16:00 Kaori				有料 カルチャースクール HIPHOP 15:20~16:20 後藤 亜紀子	ダイエツエアロ 15:15~16:00 美トレヨガ 15:45~16:30 KIYOMI			
	LES MILLS ★期間夏更★ BODY ATTACK 19:00~19:45 YUI	古典ヨガ 17:45~18:45 垂矢子	有料 有料スクール avexダンス キッズクラス スターター 19:00~20:00		ダイエツエアロ 15:45~16:30 NORIKO	バレト 16:05~16:50 MIYUKI		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			リトモス60 16:30~17:30 後藤 亜紀子	リトモス60 16:30~17:30 後藤 亜紀子	ハタヨガ 17:00~17:45 KIYOMI		
	LES MILLS ★期間夏更★ BODY COMBAT 20:45~21:30 YUI	ヒーリングヨガ 20:00~20:45 AKI	有料 有料スクール avexダンス キッズクラス ノービス 20:30~21:30		骨盤調整ストレッチ 17:20~18:05 MIYUKI	ZUMBA 17:20~18:05 川俣 喜嗣	StrongNation 18:35~19:20 川俣 喜嗣								
	エアロ 20:15~21:00 後藤 亜紀子	★新編追加★ リラクソヨガ 21:15~22:00 Aya													
	ステップ 21:20~22:05 後藤 亜紀子														
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					
										<p>※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※</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・体調が少しでも優れない場合は参加しないで下さい。 ・Cスタジオは土足厳禁といたします。 					
										<p>《スタジオ実施のための感染対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタジオ内へのアルコールボトルの設置 ・スタジオの扉、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 ・浴場プール以外全てマスク着用！！ 					