

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. 2021.12

	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	10:30 初中級エアロ 10:30~11:00 佳代	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美			アクアウォーク 10:30~11:00 鈴木 隼人	10:30 カラダ整え体操 10:20~11:05 徳田 篤子	エアロ40 10:20~11:00 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
11:30	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】バカワイ 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	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	アクア30 11:15~11:45 鈴木 隼人	11:30 有料 ピラティス 11:35~12:20 徳田 篤子	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	カルチャースクール クラシックバレエ 11:00~12:00 佐藤 愛美	ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代	11:30
12:00																12:00
12:30						12:30 有料 スイミングスクール 【初級】クール 12:35~13:20 石井 諒	12:30 有料 step30 12:30~13:00 山口 清美	やさしいバレエ 12:45~13:30 大野 小百合			12:30 ☆担当変更☆ ZUMBA 12:50~13:35 misono	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			12:30
13:00		シェイプボディ45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ 13:00~13:45 KIYOMI		13:00 有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 13:30~14:15 石井 諒	13:00 SALSATIOn 12:50~13:50 栗原 雅代	13:00 LESMILLS BODY BALANCE FX 13:30~14:15 Kaori				13:00 有料 ZUMBA 12:50~13:35 misono	有料 リトモス 13:40~14:25 後藤 亜紀子	有料 カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI			13:00
13:30	ラテンダンス 13:15~14:00 銭場 弥生					13:30 はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	13:30 有料 BODY BALANCE FX 13:30~14:15 Kaori	~KaQiLa~ 14:05~14:50 ごっちゃん			13:30 シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉					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	有料 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		14:00 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	14:00 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	陰ヨガ 15:20~16:20 chikako			14:00 ベーシックアクア45 15:00~15:45 伊藤 千尋					14:00
14:30																14:30
15:00	エアロ 14:50~15:35 金杉 智哉															15:00
15:30			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 SAORI										ダイエツトエアロ 15:05~15:50 金杉 智哉	~KaQiLa~ 15:05~15:50 間宮 友美		15:30
16:00																16:00
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
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30	有料 有料スクール avex ダンススクール (ティーンズクラス) 18:30~20:00															18:30
19:00		ダンスアソビ 19:00~19:45 FUJI	骨盤底筋 トレーニングヨガ 19:00~19:45 Aya			19:00 ZUMBA 18:45~19:30 SARA	19:00 LESMILLS BODY PUMP 19:00~19:45 KEISUKE	パワーヨガ 18:45~19:30 Marina			19:00 有料 ZUMBA 19:00~19:45 TAI	19:00 有料 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 ※1時間当たりの 金額です		19:00
19:30																19:30
20:00	LES Mills	エアロ 20:15~21:00 池田 将英	パラソフティネーション 20:15~21:00 佐藤 愛美			20:00 エアロ 20:00~20:45 大関 洋丈	20:00 LES Mills BODY JAM 20:15~21:00 MIYUKI	骨盤調整のストレッチ 20:15~21:00 堀内 徳子			20:00 有料 HIPHOP基礎~初級 20:10~20:55 AI	20:00 有料 BODY ATTACK 20:10~20:55 NORIKO	ボディアタック 20:15~21:00 山口 真冬			20:00
20:30	BODY ATTACK 20:30~21:15 NORIKO															20:30
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	リラクソヨガ 21:30~22:15 なおみ			21:30 リトモス 21:15~22:00 大関 洋丈	21:30 LES Mills BODY COMBAT 21:30~22:15 YUI	BODY BALANCE 21:30~22:15 Sachi			21:30 有料 カルチャースクール STREET DANCE 21:15~22:15 AI	21:30 有料 BODY JAM 21:15~22:00 NORIKO	姿勢改善ストレッチ 21:20~22:05 山口 真冬			21:30
22:00																22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00						
Les Mills BODY PUMP					Les Mills BODY COMBAT					Les Mills BODY ATTACK						

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. 2021.12

木					土					日												
A	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	リトモス 10:20~11:05 KUMI	ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代	骨盤調整ストレッチ 10:25~11:10 MIYUKI			10:30		☆時間変更☆ ZUMBA 10:25~11:10 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			10:30	バレット 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			アクアウォーク 10:30~11:00 MASUMI	10:30		
11:00					ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋	11:00	☆時間変更☆ はじめてHIPHOP 11:20~11:50 kaol				スタートアクア30 11:15~11:45 伊藤 千尋		11:00		LES MILLS BODY PUMP 11:40~12:25 MASUMI						11:00	
11:30	バーチャルダンス 11:35~12:20 KUMI	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	ポールストレッチ &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		11:30	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			11:30	ダイエットエアロ 11:35~12:20 NORIKO	LES MILLS BODY PUMP 11:40~12:25 MASUMI	ピラティス 11:45~12:30 Hayato						11:30	
12:00					ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋	12:00	☆時間変更☆ HIPHOP 12:15~13:00 kaol					12:00										12:00
12:30		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	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		12:30	LES MILLS BODY ATTACK 13:05~13:50 MARIN	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			12:30	アクアウォーク20 12:40~13:00 伊藤 千尋	LES MILLS								12:30
13:00	はじめての ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU				スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30~13:15 伊藤 千尋	13:00						13:00	HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央	BODY ATTACK 12:50~13:35 NORIKO	ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho							13:00
13:30		ラテンエアロ 13:35~14:20 こじま はづき		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 13:30~14:15 YUUKI		LES MILLS BODY JAM 14:50~15:35 MIYUKI			13:30										13:30
14:00					スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋	14:00			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		14:00	HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央	BODY COMBAT 14:05~14:50 RIKUTO	パワーヨガ 14:30~15:15 Miho							14:00
14:30	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	ファンクショナル トレーニング 15:25~16:10 銭場 弥生			15:00	エアロ30 15:05~15:35 NORIKO	ヨガ 15:15~16:00 Kaori				15:00	有料 カルチャースクール HIPHOP 15:20~16:20 佐藤 珠央	ダイエットエアロ 12:50~13:35 後藤 亜紀子								15:00
15:00						15:30						15:30										15:30
15:30						16:00	ダイエットエアロ 16:05~16:55 NORIKO	バレット 16:05~16:50 MIYUKI				16:00										16:00
16:00						16:30						16:30										16:30
16:30						17:00						17:00										17:00
17:00						17:30	骨盤調整ストレッチ 17:20~18:05 MIYUKI	ZUMBA 17:20~18:05 natsu				17:30										17:30
17:30						18:00						18:00										18:00
18:00						18:30	☆新規追加☆ BODY COMBAT 18:35~19:20 ひめか	☆スタジオ変更☆ リトモス60 18:35~19:35 大関 洋丈				18:30										18:30
18:30						19:00						19:00										19:00
19:00	LES MILLS BODY ATTACK 19:00~19:45 YUI					19:30						19:30										19:30
19:30						20:00						20:00										20:00
20:00						20:30						20:30										20:30
20:30						21:00						21:00										21:00
21:00						21:30						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												
<b>LesMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>					<b>LesMILLS</b> <b>BODYJAM</b>					<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"> <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>												
															<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>							