

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 年始特別スケジュール 2022.01.01~03

**年末年始
営業時間のご案内**

◆12月27日(月) 特別休館日
◆12月28日(火) 特別休館日
◆12月29日(水) 特別休館日
◆12月30日(木) 特別休館日
◆12月31日(金) 通常休館日


◆1月1日(土) 短縮営業 11:00~19:00
◆1月2日(日) 短縮営業 11:00~19:00
◆1月3日(月) 短縮営業 11:00~19:00



	1月1日(土)					1月2日(日)					1月3日(月)					
	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		
	OPEN 11:00~					OPEN 11:00~					OPEN 11:00~					
11:00																
11:30	ZUMBA 11:30~12:15 Marie		ヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎		ベーシックアクア45 11:30~12:15 伊藤 千尋	エアロ45 11:30~12:15 NORIKO		バレエ 11:30~12:15 大野 小百合		ベーシックアクア45 11:30~12:15 伊藤 千尋	バレトン 11:20~12:05 NORIKO	エアロ 11:20~12:05 池田 将英	~KaQila~ 11:20~12:05 間宮 友美			
12:00																
12:30	ベリーダンス 12:45~13:30 Marie	BODY JAM 12:40~13:25 天野 正太郎	ピラティス 12:45~13:30 MASUMI													
13:00						ダイエットエアロ 12:45~13:30 NORIKO	BODY ATTACK 12:30~13:30 MASUMI	フローヨガ 13:00~13:45 Miho			ラテンダンス 13:00~13:45 銭場 弥生	BODY JAM 12:45~13:30 池田 将英	~KaQila~ Ce-rr-llus 12:45~13:30 間宮 友美			
13:30																
14:00		BODY PUMP 14:00~14:45 MASUMI	バレトン 14:15~15:00 NORIKO				BODY JAM 14:00~15:00 NORIKO	パワーヨガ 14:15~15:00 Miho		アクアアーク 14:00~14:30 MASUMI		新曲発表会!	リラクソロジー 14:00~14:45 天野 正太郎			
14:30	エアロ 14:15~15:00 MIYUKI										エアロ 14:30~15:15 銭場 弥生	リトモス 14:15~15:15 後藤亜紀子 & 池田将英			ベーシックアクア45 14:30~15:15 美馬 らん	
15:00					アクアアーク 15:15~16:00 MASUMI											
15:30		BODY ATTACK 15:30~16:15 NORIKO	骨盤ストレッチ 16:00~16:45 MIYUKI				BODY PUMP 15:30~16:30 KEISUKE	美トレヨガ 16:00~16:45 KIYOMI				ステップ 15:45~16:30 美馬 らん				
16:00																
16:30	BODY JAM 16:45~17:30 NORIKO															
17:00		K-POPDANCE 17:15~18:00 MIYUKI									有料スクール avex ダンススクール 17:00~18:30	エアロ 17:00~17:45 美馬 らん	リラクゼーションヨガ 17:15~18:00 KIYOMI			
17:30							BODY COMBAT 17:00~18:00 RIKUTO	ハタヨガ 17:15~18:00 KIYOMI								
18:00																
18:30																
	CLOSE 19:00					CLOSE 19:00					CLOSE 19:00					

あけましておめでとうございます!

昨年もゼクシスをご愛顧頂き誠にありがとうございます。
2022年も皆様へ最高のおもてなしが出来るよう努めてまいりますので
今後とも変わらぬご愛顧をよろしくお願い申し上げます。



【スタジオレッスン時の感染症対策のご協力お願いします!】

- ・スタジオレッスン参加前は必ず氏名のご記入をお願いします。
- ・また、マスク着用、アルコール消毒をしたのち用紙にチェックを入れてご入場ください。
- ・レッスン中は可能な限り、他のお客様との間隔(目安2M間隔)をとってご参加ください。
- ・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力ください。
- ・レッスン中のお客様の声出しは禁止です。
- ・レッスン前後のハイタッチなどの接触行為は禁止です。

