

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 G.W特別スケジュール 2022.5月3日~5日

5月3日(火)

5月4日(水)

5月5日(木)

| | 5月3日(火) | | | | | 5月4日(水) | | | | | 5月5日(木) | | | | | | |
|-------|---|--|----------------------------------|---|------------------------------------|---|---|--|---|--|------------|---|--------------------------------|---|---|------------------------------------|--|
| | 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 | 初中級エアロ 10:30~11:00 住代 | 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 | カラダ整え体操 10:20~11:05 徳田 篤子 | エアロ40 10:20~11:00 天野 正太郎 | ~KaQiLa~ 10:20~11:05 間宮 友美 | | | 10:30 | リトモス 10:20~11:05 池田 将英 | ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代 | リラックスヨガ 10:20~11:05 Aya | | 10:30 | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋 | |
| 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 | | アクア30 11:15~11:45 鈴木 隼人 | ピラティス 11:35~12:20 徳田 篤子 | LES MILLS BODY JAM 11:30~12:15 天野 正太郎 | KaQiLa Ce-rr-lus 11:20~12:06 間宮 友美 | | | 11:30 | LES MILLS BODY JAM 11:35~12:20 池田 将英 | 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 | ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | 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 | HIPHOP 13:00~13:45 kaol | | | | | ZUMBA 12:50~13:35 natsu | ステップ 12:35~13:20 後藤 亜紀子 | ヨガ 12:35~13:20 天野 正太郎 | | | | | | | | | |
| 13:30 | | ステップ 13:30~14:15 大関 洋丈 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | ピラティス 14:45~15:30 大関 洋丈 | | | | シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉 | リトモス 13:40~14:25 後藤 亜紀子 | フラダンス 14:15~15:00 MAMI | | | | | | | | | |
| 15:00 | 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 | | ベーシックアクア45 15:00~15:45 伊藤 千尋 | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | バレトン 15:25~16:05 NORIKO | ダイエットエアロ 15:05~15:50 金杉 智哉 | 肩甲骨ヨガ 15:30~16:15 MAMI | | | | | | | | | |
| 16:00 | | リトモス 16:00~16:45 大関 洋丈 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | LES MILLS BODY JAM 16:35~17:35 YUI | LES MILLS BODY ATTACK 16:20~17:05 NORIKO | LES MILLS BODY JAM 17:35~18:20 NORIKO | | | | | | | | | |
| 17:00 | | LES MILLS BODY COMBAT 17:15~18:00 YUI | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | エアロ 17:20~18:05 NORIKO | | パワーヨガ 16:50~17:35 Marina | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | LES MILLS BODY JAM 18:30~19:15 NORIKO | LES MILLS BODY ATTACK 18:25~19:10 YUI | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 閉館時間 20:00 | | | | | 閉館時間 20:00 | | | | | 閉館時間 20:00 | | | | | | |

