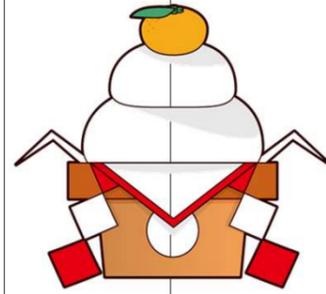


スパ&フィットネス ゼクシス上尾 年始スタジオスケジュール 1/6~1/8

	1月6日					1月7日					1月8日				
	2F A	B	C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	B	C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	B	C	3F D/ジムエリア	プール
10:30		ZUMBA45 10:25~11:10 KEIKO	ホット ~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美		ベーシックアクア30 10:30~11:00 田島 里佳	10:30 バレトン45 10:30~11:15 NORIKO	BODYJAM60 10:20~11:20 池田 将英	モーニングヨガ45 10:30~11:15 KIYOMI			10:30 ZUMBA45 10:20~11:05 Marie	バレトン45 10:20~11:05 こじま はづき	背骨調律エクササイズ 45 10:20~11:05 田島 里佳		アクア45 10:30~11:15 美馬 らん
11:00	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol		ホット45 ~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:30~12:15 間宮 友美		アクアサーキット30 11:15~11:45 田島 里佳										
11:30						ダイエットエアロ45 11:35~12:20 NORIKO	HIPHOP60 11:35~12:35 kaol	ストレッチボールヨガ45 11:45~12:30 Miho			エアロ45 11:25~12:10 田島 里佳	ラテンエアロ45 11:35~12:20 こじま はづき			
12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol	★新曲発表★ LES MILLS		有料 有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会											
12:30		BODYATTACK60 12:50~13:50 NORIKO		有料 有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会		HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	BODYATTACK45 12:50~13:35 NORIKO	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho				シェイザボディ45 12:50~13:35 美馬 らん		ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん	
13:00															
13:30			ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI												
14:00	エアロ30 14:10~14:40 NORIKO	★新曲発表★ LES MILLS				HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央	BODYCOMBAT45 14:05~14:50 YUSAKU	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho			エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉		美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI		
14:30		BODY JAM45 14:30~15:15 MIYUKI										★新曲発表★ LES MILLS			
15:00	ダイエットエアロ45 15:00~15:45 NORIKO		★新曲発表★ LES MILLS								エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉	BODYPUMP60 15:00~16:00 SHOEI			
15:30						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50 15:15~16:05 後藤 亜紀子	美トレヨガ45 15:45~16:30 KIYOMI							
16:00		バレトン45 15:50~16:35 MIYUKI	BODY BALANCE 60 15:40~16:40 kaori												
16:30															
17:00	骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI														
17:30		ZUMBA45 17:20~18:05 natsu													
18:00	★新曲発表★ LES MILLS														
18:30	BODYCOMBAT60 18:35~19:35 姫花 & YUI YUSAKU	SALSATION® 60 18:35~19:35 樋口 八千代													
19:00															
19:30	★ジョイント★														
20:00															
20:30															
21:00															



閉館時間 20:00

あけましておめでとうございます。  
 昨年もゼクシス上尾をご愛顧頂きまして誠にありがとうございました。  
 2024年も変わらぬご愛顧宜しくお願い申し上げます。 ゼクシス上尾店