

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 GWスタジオスケジュール

5/4~5/6

	5月4日					5月5日					5月6日								
	2F		3F		プール	2F		3F		プール	2F		3F		プール				
	A	B	C	D/ジムエリア		A	B	C	D/ジムエリア		A	B	C	D/ジムエリア					
10:30			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	はじめてHIPHOP30 10:15~10:45 kaol	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	背骨調整エクササイズ 45 10:20~11:05 田島 里佳	10:30				
11:00						11:00					11:00					11:00			
11:30	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol	LesMILLS BODY PUMP45 11:30~12:15 長山 俊介	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	kaol		11:30	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	バレトン45 11:45~12:30 NORIKO		11:30			
12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol					12:00		HIPHOP30 12:00~12:30 kaol		ストレッチポールヨガ45 11:45~12:30 Miho	12:00					12:00			
12:30		定員40名!				12:30					12:30	ピラティス45 12:30~13:15 宮川 雄仁				12:30			
13:00		LesMILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO			有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	13:00	ロックダンス基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	BODYATTACK45 12:50~13:35 NORIKO			平泳ぎ20 13:00~13:20 HIROTAKA	13:00		ダイエットエアロ45 12:50~13:35 NORIKO	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI	13:00			
13:30			ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI		有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会	13:30					13:30	骨盤調整ストレッチ45 13:35~14:20 MIYUKI				13:30			
14:00		LesMILLS				14:00	ロックダンス振付45 14:05~14:50 佐藤 珠央	BODYPUMP45 14:05~14:50 YUSAKU			クロール20 14:00~14:20 HIROTAKA	14:00		エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI	14:00			
14:30	エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	BODY JAM45 14:30~15:15 MIYUKI	リラクソヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI			14:30			パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho		14:30	LesMILLS BODYJAM45 14:45~15:30 MIYUKI	★ジョイント★ エアロ60 14:50~15:50 金杉智哉 池田将英 後藤亜紀子			14:30			
15:00						15:00	有料	定員40名!			背泳ぎ20 14:30~14:50 HIROTAKA	15:00					15:00		
15:30	ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO				LesMILLS BODYPUMP	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		15:30			骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI		15:30			
16:00		バレトン45 15:50~16:35 MIYUKI	ベーシックヨガ45 15:40~16:25 なおみ			16:00					16:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 16:00~17:00	★ジョイント★ リトモス60 16:05~17:05 後藤亜紀子&池田将英				16:00		
16:30					LesMILLS BODYATTACK	16:30					16:30						LesMILLS BODYJAM	16:30	
17:00	骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI		パワーヨガ45 16:45~17:30 なおみ			17:00	LesMILLS BODYCOMBAT60 17:00~18:00 姫花				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	LesMILLS BODYCOMBAT60 17:20~18:20 YUI&YUSAKU	ベーシックヨガ60 16:45~17:45 Aya			LesMILLS BODYATTACK	17:00	
17:30		ZUMBA45 17:20~18:05 natsu	リラクソヨガ45 17:50~18:35 なおみ			17:30					17:30						LesMILLS BODYCOMBAT	17:30	
18:00						18:00					18:00								18:00
18:30	LesMILLS BODYCOMBAT60 18:30~19:30 姫花					18:30					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	★ジョイント★ BODYATTACK45 18:40~19:25 YUI	リラクソヨガ60 18:05~19:05 Aya				18:30	
19:00					みどりの日	19:00					19:00							★ジョイント★	19:00
19:30						19:30					19:30								19:30
20:00	閉館時間 20:00					20:00	閉館時間 20:00					閉館時間 20:00							