

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	<b>LesMILLS</b> 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	<b>定員40名!</b>				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						12:30					12:30	ピラティス45 12:30~13:15 宮川 雄仁				12:30	
13:00		<b>LesMILLS</b> 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					バタフライ20 13:30~13:50 HIROTAKA	13:30				13:30	
14:00		<b>LesMILLS</b>				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	MIYUKI ↑タオル持参	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		背泳ぎ20 14:30~14:50 HIROTAKA	14:30	<b>LesMILLS</b> BODYJAM45 14:45~15:30 MIYUKI	<b>★ジョイント★</b> 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	<b>有料</b>	<b>定員40名!</b>				15:00					15:00
15:30	ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO				<b>LesMILLS</b> 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			<b>LesMILLS</b> BODYATTACK	16:00						16:00	<b>有料</b> 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 16:00~17:00	<b>★ジョイント★</b> リトモス60 16:05~17:05 後藤亜紀子&池田将英		<b>LesMILLS</b> BODYJAM	16:00
16:30						16:30						16:30					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		<b>LesMILLS</b> BODYJAM	17:00	<b>LesMILLS</b> BODYCOMBAT60 17:00~18:00 姫花		リトモス60 16:30~17:30 後藤 亜紀子	ハタヨガ60 16:50~17:50 KIYOMI		17:00	<b>有料</b> 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	<b>LesMILLS</b> BODYCOMBAT60 17:20~18:20 Aya	ベーシックヨガ60 16:45~17:45 Aya	<b>LesMILLS</b> 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		<b>LesMILLS</b> BODYCOMBAT	17:30						17:30					17:30
18:00						18:00						18:00					18:00
18:30	<b>LesMILLS</b> BODYCOMBAT60 18:30~19:30 姫花					18:30						18:30	<b>有料</b> 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	<b>★ジョイント★</b> BODYATTACK45 18:40~19:25 YUI	リラクソヨガ60 18:05~19:05 Aya	<b>LesMILLS</b> BODYCOMBAT	18:30
19:00					<b>みどりの日</b>	19:00						19:00					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					

