

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 お盆スタジオスケジュール

8/12~8/14

	8月12日						8月13日						8月14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	初中級エアロ45 10:15~11:00 佳代 🔥	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美 🍃			アクア45 10:20~11:05 田島 里佳	10:30	カラダ整え体操45 10:20~11:05 徳田 篤子 🍃	ZUMBA45 10:35~11:20 misono 🔥	やさしいストレッチ45 10:30~11:15 銭場 弥生			10:30		ZUMBA45 10:20~11:05 KAZUYA 🔥				10:30
11:00						11:00					ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代 🍃	11:00						11:00
11:30	はじめてHIPHOP60 11:20~12:20 kaol 🍃	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美 🍃				11:30	ピラティス45 11:35~12:20 徳田 篤子 🍃	DANCE basic45 11:35~12:20 kaol 🍃	ルーシーダットン45 11:35~12:20 銭場 弥生		ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代	11:30	ボクササイズ45 11:20~12:05 KAZUYA 🔥	ステップ45 11:20~12:05 美馬 らん 🔥	夏バテ軽減ストレッチ45 11:35~12:20 銭場 弥生 🍃			11:30
12:00			スローリラクゼーション30 12:15~12:45 竹内 🍃			12:00						12:00						12:00
12:30	🍃 SALSATION® 60 12:50~13:50 栗原 雅代 🔥	ステップ30 12:30~13:00 山口 清美 🍃				12:30	はじめてHIPHOP45 12:35~13:20 kaol 🍃	ステップ45 12:35~13:20 後藤 亜紀子 🔥	骨盤コンディショニング45 12:40~13:25 銭場 弥生			12:30	バレトン45 12:25~13:10 美馬 らん 🍃	パワーエレメント30 12:30~13:00 竹内 🍃	リンパケア45 12:45~13:30 銭場 弥生 🍃			12:30
13:00				2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 13:15~13:45 竹内 🔥🍃		13:00						13:00						13:00
13:30						13:30						13:30						13:30
14:00	はじめての ジャズダンス45 14:10~14:55 UMEZU 🍃	MEGADANZ60 14:00~15:00 姫花 🔥	ピラティス60 14:10~15:10 栗原 雅代 🍃			14:00	スパインケア&プレス45 13:40~14:25 KAZUYA	リトモス45 13:40~14:25 後藤 亜紀子	ファンクショナル トレーニング45 13:45~14:30 銭場 弥生			14:00	ピラティス60 13:30~14:30 美馬 らん 🍃	ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき 🔥	ルーシーダットン60 13:50~14:50 銭場 弥生 🍃			14:00
14:30						14:30	MEGADANZ MEGADANZ60 14:45~15:45 姫花 🔥	LES MILLS BODYATTACK45 15:00~15:45 YUSAKU 🔥				14:30						14:30
15:00	【有料】 カルチャースクール ジャズ ダンス 15:10~16:10 15:10~16:40 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU	BODYCOMBAT60 15:20~16:20 姫花 🔥	スパインケア&プレス60 15:30~16:30 KAZUYA 🍃		アクア45 15:00~15:45 美馬 らん 🍃	15:00						15:00	リトモス60 15:00~16:00 後藤 亜紀子 🔥	ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき	ファンクショナル トレーニング45 15:10~15:55 銭場 弥生 🍃			15:00
15:30						15:30	LES MILLS BODY JAM45 16:10~16:55 KAZUYA 🔥	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:15~17:00 YUSAKU 🔥	HOT 🔥 ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美 🍃			15:30						15:30
16:00						16:00						16:00						16:00
16:30						16:30						16:30	エアロ60 16:20~17:20 後藤 亜紀子 🔥	BODYATTACK60 16:10~17:10 NORIKO 🔥	骨盤エクササイズ 60 16:30~17:30 佳代 🍃			16:30
17:00	ZUMBA60 17:00~18:00 KAZUYA 🔥	BODYPUMP60 16:50~17:50 YUSAKU & SHOEI 🔥				17:00						17:00		LES MILLS BODY JAM60 17:30~18:30 NORIKO 🔥	陰ヨガ45 17:45~18:30 佳代 🍃			17:00
17:30		定員38名 ! LES MILLS BODYATTACK45 18:20~19:05 YUSAKU 🔥				17:30						17:30						17:30
18:00						18:00						18:00						18:00
18:30						18:30						18:30						18:30
19:00						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					20:00	閉館時間 20:00					20:00