

# 4月29日(水)祝日プログラム

		2F		3F		プール	
		A	B	C	D		
10:30	カラダ整え体操45 10:20~11:05 徳田 篤子	HIPHOP60 10:20~11:20 kaol					10:30
11:00				ハタヨガ60 11:00~12:00 KIYOMI		ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代	11:00
11:30	ピラティス45 11:35~12:20 徳田 篤子	DANCE basic45 11:35~12:20 kaol				ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代	11:30
12:00				リラックスヨガ45 12:20~13:05 KIYOMI			12:00
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					12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00	シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉	リトモス60 13:40~14:40 後藤 亜紀子		ヨガ45 14:00~14:45 浅野			14:00
14:30							14:30
15:00	<b>LES MILLS</b> BODYJAM45 15:10~15:55 KAZUYA	ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉		~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美		<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>	15:00
15:30							15:30
16:00		<b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT45 16:10~16:55 YUSAKU				<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	16:00
16:30	ZUMBA45 16:15~17:00 KAZUYA			ベーシックヨガ60 16:20~17:20 Aya			16:30
17:00		<b>LES MILLS</b> BODYATTACK45 17:15~18:00 YUSAKU				<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	17:00
17:30				整えるヨガ45 17:35~18:20 Aya			17:30
18:00						昭和の日	18:00
18:30							18:30
19:00	閉館時間 19:00						

**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 4月30日~5月3日**

	4月30日					5月2日					5月3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		ZUMBA45 10:20~11:05 ジャーナー ↑デビュー!!	骨盤調整ストレッチ45 10:15~11:00 MIYUKI ↑タオル持参		10:30	定員25名 LES MILLS BODY PUMP HEAVY60 10:30~11:30 YUSAKU	~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美		10:30	バレトン45 10:20~11:05 NORIKO	LES MILLS BODYJAM60 10:20~11:20 池田 将英	モーニングヨガ45 10:30~11:15 KIYOMI		10:30	
11:00					11:00	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol	~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:20~12:05 間宮 友美		11:00					11:00	
11:30	エアロ45 11:20~12:05 樋口 八千代		ストレッチボールヨガ45 11:35~12:20 Miho	アクアZUMBA45 11:30~12:15 TAI	11:30				11:30	ダイエットエアロ45 11:25~12:10 NORIKO	HIPHOP60 11:35~12:35 kaol	ほかほかストレッチ45 11:45~12:30 銭場 弥生		11:30	
12:00	LES MILLS				12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol	BODY PUMP45 11:50~12:35 YUSAKU		12:00					12:00	
12:30	SALSATION® 60 12:25~13:25 樋口 八千代	パワーエレメント30 12:30~13:00 竹内	ビギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho		12:30		定員38名!	有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	12:30	HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	LES MILLS BODY PUMP60 12:55~13:55 YUSAKU	ファンクショナル トレーニング45 ① 12:45~13:30 銭場 弥生	2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 12:30~13:00 竹内	12:30	
13:00					13:00				13:00					13:00	
13:30	MEGADANZ MEGADANZ45 13:45~14:30 KAZUYA	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 14:10~15:10 銭場 弥生		13:30	エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	BODY JAM45 14:30~15:15 KAZUYA	ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI	13:30	HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:10~14:55 YUSAKU	ファンクショナル トレーニング45 ② 12:45~13:30 銭場 弥生	骨盤調整 & お尻SP クロールor平泳ぎ 13:30~13:50 HARUKA	13:30	
14:00					14:00			有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会	14:00					14:00	
14:30	LES MILLS				14:30				14:30					14:30	
15:00	BODYJAM60 15:00~16:00 KAZUYA	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 15:25~16:10 銭場 弥生		15:00				15:00	カルチャースクール HIPHOP 15:10~16:10 佐藤 珠央	ダイエットエアロ60 15:15~16:15 後藤 亜紀子	美トレヨガ45 15:40~16:25 KIYOMI		15:00	
15:30					15:30	ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO			15:30					15:30	
16:00		LES MILLS BODY PUMP45 16:20~17:05 YUSAKU			16:00				16:00					16:00	
16:30	LES MILLS				16:30				16:30					16:30	
17:00	SALSATION® 60 17:00~18:00 栗原 雅代	LES MILLS BODYCOMBAT45 17:20~18:05 Yusaku	骨盤エクササイズ45 17:00~17:45 佳代		17:00	ZUMBA45 17:00~17:45 natsu	骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI ↑タオル持参		17:00	BODYATTACK45 16:35~17:20 YUSAKU	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	
17:30					17:30				17:30					17:30	
18:00			陰ヨガ30 18:00~18:30 佳代		18:00				18:00					18:00	
18:30					18:30				18:30					18:30	
19:00	閉館時間 19:00				19:00	閉館時間 19:00				19:00	閉館時間 19:00				

🇯🇵 5月3日 🇯🇵  
**憲法記念日**

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月4日~5月6日

		5月4日							5月5日							5月6日				
		2F		3F					2F		3F					2F		3F		
		A	B	C	D/ジムエリア	プール			A	B	C	D/ジムエリア	プール			A	B	C	D/ジムエリア	プール
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		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		カラダ整え体操45 10:20~11:05 徳田 篤子	ZUMBA45 10:35~11:20 misono				ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代
11:00																				
11:30		エアロ45 11:20~12:05 田島 里佳	ラテンエアロ45 11:25~12:10 こじま はづき	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん				はじめてHIPHOP45 11:35~12:20 kaol	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美	ハタヨガ60 11:15~12:15 NAOKO	カルチャースクール クラシックバレエ 11:15~12:15 大野 小百合				ピラティス45 11:35~12:20 徳田 篤子	DANCE basic45 11:35~12:20 kaol	ハタヨガ60 11:00~12:00 KIYOMI			
12:00		LES MILLS BODYATTACK60 12:30~13:30 NORIKO																		
12:30																				
13:00																				
13:30		LES MILLS BODYJAM60 13:50~14:50 NORIKO																		
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00		閉館時間 19:00							閉館時間 19:00							閉館時間 19:00				



有料  
有料スクール  
avexダンスス  
クール  
16:00~  
19:00

有料

定員38名!

2Fサーキットエリア  
HIIT&サーキット30  
13:15~13:45  
竹内