

	7月26(日)特別プログラム					
	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	バレトン45 10:20~11:05 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
11:00						11:00
11:30	ダイエットエアロ45 11:25~12:10 NORIKO🔥	HIPHOP60 11:35~12:35 kaol🔥	ストレッチポールヨガ45 11:45~12:30 Miho📖			11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
					2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 12:30~13:00 竹内📖🔥	
13:00	HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央📖	★イベント★ リトモス60 13:00~14:00 KUMI & 池田 将英 &魚原	ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho📖			13:00
13:30						13:30
14:00	HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央🔥	Special Joint!!				14:00
14:30						14:30
15:00	有料 カルチャースクール HIPHOP 15:10~16:10 佐藤 珠央	14:30~15:30 後藤 & 魚原 Special Joint!!	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho			15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30	LES MILLS BODYCOMBAT4 16:35~17:20 姫花	16:00~16:45 後藤 亜紀子🔥	美トレヨガ45 15:40~16:25 KIYOMI			16:30
17:00						17:00
17:30	MEGADANZ MEGADANZ45 17:40~18:25 姫花	16:30~17:30 後藤 亜紀子🔥	ハタヨガ60 16:50~17:50 KIYOMI📖			17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00	閉館時間 19:00					
19:30						
20:00						

ZEXIS
×
DAI UOHARA
全店舗ツアー
in ZEXIS上尾

1週目 クロール
3週目 平泳ぎ

セルフスイムレッスン
14:05~14:25
スタッフ
セルフスイムレッスン
14:35~14:55
スタッフ

1週目 バタフライ
3週目 背泳ぎ