

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2023.9

	木					土					日				
	2F A	B	C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	B	C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	B	C	3F D/ジムエリア	プール
10:30	リトモス45 10:20~11:05 KUMI	ステップ30 10:20~10:50 樋口 八千代	骨盤調整ストレッチ45 10:20~11:05 MIYUKI ↑タオル持参				ZUMBA45 10:25~11:10 KEIKO	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	パレトン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		
11:00															
11:30	バーチャルボクシング45 11:35~12:20 KUMI	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	ストレッチポールヨガ45 11:35~12:20 Miho			はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol		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	ダイエットエアロ45 11:35~12:20 NORIKO	HIPHOP45 11:45~12:30 kaol	ストレッチポールヨガ45 11:45~12:30 Miho		
12:00															
12:30		SALSATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代	ピギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho									LES MILLS			
13:00	はじめての ジャズダンス40 13:15~13:55 UMEZU											HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	BODYATTACK45 12:50~13:35 NORIKO	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho	平泳ぎ20 13:00~13:20 SEIYOU バタフライ20 13:30~13:50 SEIYOU
13:30		ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき	ホット ルーシーダットン45 14:10~14:55 銭場 弥生	有料								LES MILLS			
14:00															
14:30	ZUMBA45 14:30~15:15 TAI		カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU			エアロ30 14:10~14:40 NORIKO				4泳法基礎 14:15~14:35 AKANE	HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央	BODYCOMBAT45 14:05~14:50 YUSAKU	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho		
15:00		ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき								スイム300 14:45~15:05 AKANE					
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					
					<p>LES MILLS をオススメする理由</p> <p>★それぞれに合った複数のグループフィットネスプログラムをご用意しております</p> <p>★3か月毎に音楽とコリオグラフィティー（動き）を刷新します。</p> <p>★研究者、医師とスポーツ科学者によって証明された科学的根拠あるプログラムを提供いたします。</p>					<p>・BODY JAM →様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウト。</p> <p>・BODY PUMP →世界で一番人気の、パーペルを使った全身を鍛えるワークアウト。大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメのワークアウト。</p> <p>・BODY BALANCE →ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的のワークアウト。</p> <p>・BODY ATTACK →筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。</p> <p>・BODY COMBAT →空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた難しい動きが一切ないワークアウト。</p>					