

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.12

月					火					水									
2F		3F			プール	2F		3F			プール	2F		3F					
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	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	10:30	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 10:30~11:15 田島 里佳	10:30	カラダ整え体操45 10:20~11:05 徳田 篤子	エアロ40 10:20~11:00 中村 準	ボディリセットストレッチ30 10:20~10:50 ERI		10:30		
11:00						11:00			有料			11:00		有料		ストレッチボール使用		11:00	
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	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん			11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 natsu	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	アクアシェイプ30 11:30~12:00 田島 里佳	11:30	ピラティス45 11:35~12:20 徳田 篤子	FREE DANCE 11:15~12:15 中村 準	ヨガ45 11:20~12:05 ERI			11:30	
12:00						12:00						12:00						12:00	
12:30						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	やさしいバレエ 60 12:45~13:45 大野小百合		ベーシックアクア30 12:15~12:45 田島 里佳	12:30	ZUMBA45 12:50~13:35 misono	ステップ45 12:35~13:20 後藤 亜紀子	やさしいフラダンス30 12:35~13:05 ERI			12:30	
13:00	ラテンダンス45 13:00~13:45 銭場 弥生	シェイプザボディ45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00	LesMILLS 13:30~14:15 Kaori					13:00						13:00	
13:30						13:30	はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	美顔セルフエステ30 14:30~15:00 YUUKI	~KaQiLa60~ 14:05~15:05 ごっちゃん			13:30	シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉	カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI					13:30
14:00	骨盤コンディショニング 14:00~14:30 銭場 弥生	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	有料	ZUMBA45 15:15~16:00 YUUKI	陰ヨガ60 15:20~16:20 chikako		アクア45 14:45~15:30 美馬 らん	14:00	リトモス45 13:40~14:25 後藤 亜紀子	ホット ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	~KaQiLa45~ 15:05~15:50 間宮 友美			14:00	
14:30	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉	LesMILLS 15:00~15:45 YUSAKU	骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI		★内容変更★ アクアシェイプ45 15:20~16:05 田島 里佳	14:30	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					14:30							14:30
15:00						15:00						15:00							15:00
15:30	有料					15:30						15:30							15:30
16:00	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 16:00~17:00					16:00						16:00							16:00
16:30						16:30						16:30							16:30
17:00	有料					17:00						17:00							17:00
17:30	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15					17:30						17:30							17:30
18:00						18:00						18:00							18:00
18:30	有料					18:30						18:30							18:30
18:30	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	クラブジャズ45 19:00~19:45 FUJI	骨盤底筋 トレーニングヨガ45 19:00~19:45 Aya			19:00	ZUMBA45 19:00~19:45 SARA	ウエストシェイプ30 19:15~19:45 スタッフ	パワーヨガ45 19:00~19:45 大関 洋丈	少年部組手強化 18:45~19:45 新極真会		19:00	ZUMBA45 19:00~19:45 Marie	BODYCOMBAT45 19:00~19:45 YUSAKU	ベーシックヨガ45 19:10~19:55 Aya	レンタル スタジオ Dスタジオ 2,200円 ※1時間当たり の金額です		19:00	
19:00						19:00						19:00							19:00
19:30						19:30						19:30							19:30
20:00	LesMILLS	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英	パラソコチイネーション 45 20:30~21:15 山口 真冬			20:00	ピラティス45 20:05~20:50 大関 洋丈	BODYJAM60 20:00~21:00 MIYUKI	骨盤調整のストレッチ ヘルピックストレッチ45 20:15~21:00 堀内 徳子			20:00	HIPHOP基礎~初級 45 20:10~20:55 AI	BODYATTACK45 20:10~20:55 NORIKO	バラソコチイネーション 45 20:15~21:00 山口 真冬			20:00	
20:30	BODYATTACK45 20:30~21:15 NORIKO					20:30						20:30							20:30
21:00						21:00						21:00							21:00
21:30	LesMILLS BODY JAM45 21:35~22:20 NORIKO	リトモス45 21:30~22:15 池田 将英				21:30	はじめてHIPHOP45 21:15~22:00 kaol	LesMILLS BODYCOMBAT45 21:45~22:30 YUI	リラックスヨガ45 21:15~22:00 大関 洋丈			21:30	有料	カルチャースクール STREET DANCE 21:15~22:15 AI	BODYJAM60 21:15~22:15 NORIKO	姿勢改善ストレッチ 45 21:20~22:05 山口 真冬			21:30
22:00						22:00						22:00							22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00									
LES MILLS BODY PUMP					LES MILLS BODY COMBAT					LES MILLS BODY ATTACK									

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. 2023.12

	木					土					日								
	2F A	B	3F C	D/ジムエリア	プール	2F A	B	3F C	D/ジムエリア	プール	2F A	B	3F C	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	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						
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				
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			バタフライ20 13:30~13:50 SEIYOU				
14:00			カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU												クロール20 14:00~14:20 HIROTAKA				
14:30	ZUMBA45 14:30~15:15 TAI					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		背泳ぎ20 14:30~14:50 HIROTAKA				
15:00		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																
15:30																			
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><b>LES MILLS をオススメする理由</b></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>有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会</p> <p>有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会</p> <p>レンタルスタジオ Dスタジオ 2,200円 ※1時間当たりの金額です</p> <p>有料スクール avexダンス キッズクラス スターター 17:45~18:45</p> <p>有料スクール avexダンス キッズクラス ベーシック 19:00~20:00</p> <p>有料スクール avexダンス ティーンクラス ノービス 20:30~21:30</p>					<p>有料</p> <p>有料スクール avexダンス 18:00~19:30</p> <p>有料スクール avexダンス</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>																			