

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	BODYCOMBAT45 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
19:00	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	
19:30						19:30		LesMILLS 20:00~21:00 MIYUKI	骨盤調整のストレッチ ヘルピックスストレッチ45 20:15~21:00 堀内 徳子			19:30		LesMILLS 20:10~20:55 AI	BODYATTACK45 20:10~20:55 NORIKO			19:30	
20:00						20:00	ピラティス45 20:05~20:50 大関 洋丈					20:00	HIPHOP基礎~初級 45 20:10~20:55 AI					20:00	
20:30	LesMILLS BODYATTACK45 20:30~21:15 NORIKO	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英	バランスコーディネーション 45 20:30~21:15 山口 真冬			20:30						20:30							20:30
21:00						21:00						21:00	有料	LesMILLS 21:15~22:15 NORIKO					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	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					
<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>					<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>					<p><b>・BODY JAM</b> →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><b>・BODY PUMP</b> →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><b>・BODY BALANCE</b> →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><b>・BODY ATTACK</b> →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><b>・BODY COMBAT</b> →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>					