

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. 2024.2

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	ポ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	はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	ZUMBA60 14:00~15:00 YUUKI	~KaQiLa60~ 14:05~15:05 ごっちゃん			13:00	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				13:00	
13:30						13:30						13:30							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	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	美顔セルフエステ30 15:15~15:45 YUUKI	陰ヨガ60 15:20~16:20 chikako		14:00	ダイエツエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美				14:00	
14:30	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉	LesMILLS BODYCOMBAT45 15:00~15:45 YUSAKU	骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI		アクアシェイプ45 15:20~16:05 田島 里佳	14:30						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	BODYPUMP45 19:00~19:45 MORIKAZU	パワーヨガ45 19:00~19:45 大関 洋丈			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						19:30							19:30
20:00	LesMILLS					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	バラスコーティーション 45 20:15~21:00 山口 真冬			20:00	
20:30	BODYATTACK45 20:20~21:05 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	LesMILLS					21:00						21:00	有料	LesMILLS					21:00
21:30	BODY JAM45 21:25~22:10 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									
LesMILLS BODYPUMP					LesMILLS BODYCOMBAT					LesMILLS BODYATTACK									

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. 2024.2

	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	パレトン45 10:30~11:15 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															
11:30	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	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															
12:30		SALSATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代										LES MILLS			
13:00	はじめての ジャズダンス40 13:15~13:55 UMEZU		ピギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho									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										LES MILLS			バタフライ20 13:30~13:50 SEIYOU
14:00		★時間変更★ こじま はづき	★時間変更★ ホット カルチャースクール 14:10~15:10 UMEZU	有料											クロール20 14:00~14:20 HIROTAKA
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI		ルーシーダットン60 14:10~15:10 銭場 弥生			★時間変更★ エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	LES MILLS BODY JAM45 14:30~15:15 MIYUKI	リラックスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI	有料 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会			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															
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 BODYBALANCE</p>					<p>LES MILLS BODYJAM</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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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>					