

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. 2024.3

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			10:30 アクア45 10:30~11:15 美馬 らん	10:30 エアロ45 10:15~11:00 佳代	10:30 健康体操50 10:15~11:05 山口 清美				10:30 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	10:30 エアロ40 10:20~11:00 中村 準	10:30 ボディリセットストレッチ30 10:20~10:50 ERI		10:30	
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	11:30 エアロ30 11:35~12:05 山口 清美	11:30 ハタヨガ60 11:15~12:15 NAOKO	11:30 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	11:30 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	11:30 FREE DANCE 11:15~12:15 中村 準	11:30 ヨガ45 11:20~12:05 ERI			11:00 ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代	11:30	
13:00 ラテンドダンス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 SALSATION® 60 12:50~13:50 栗原 雅代	13:00 ステップ30 12:30~13:00 山口 清美	13:00 やさしいバレエ 60 12:45~13:45 大野小百合		13:00 アクアシェイプ30 12:15~12:45 田島 里佳	13:00 ZUMBA45 12:50~13:35 misono	13:00 ステップ45 12:35~13:20 後藤 亜紀子	13:00 やさしいフラダンス30 12:35~13:05 ERI				13:00	
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 はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	14:00 ZUMBA60 14:00~15:00 YUUKI	14:00 ~KaQiLa60~ 14:05~15:05 ごっちゃん		14:00 シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉	14:00 リトモス45 13:40~14:25 後藤 亜紀子	14:00 カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI					14:00	
15:00 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			15:00 有料 アクアシェイプ45 15:15~16:00 田島 里佳	15:00 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	15:00 美顔セルフエステ30 15:15~15:45 YUUKI	15:00 陰ヨガ60 15:20~16:20 chikako	15:00 アクア45 14:45~15:30 美馬 らん	15:00 ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	15:00 ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美					15:00	
16:00 有料 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 18日・25日 実施!												16:00
17:00 有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15																	17:00
18:00 有料 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																	18:00
19:00 LesMILLS BODYATTACK45 20:20~21:05 NORIKO	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英	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	19:00 ★プログラム変更★ ウエストシェイプ30 19:15~19:45 スタッフ	19:00 パワーヨガ45 19:00~19:45 大関 洋丈	19:00 少年部組手強化 18:45~19:45 新極真会	19:00 ZUMBA45 19:00~19:45 Marie	19:00 BODYCOMBAT45 19:00~19:45 YUSAKU	19:00 ベーシックヨガ45 19:10~19:55 Aya	19:00 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	
20:00 LesMILLS BODYATTACK45 20:20~21:05 NORIKO	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英				20:00 ピラティス45 20:05~20:50 大関 洋丈	20:00 LesMILLS BODYJAM60 20:00~21:00 MIYUKI	20:00 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 有料 有料スクール 空手 一般部 20:00~21:00 新極真会	20:00 HIPHOP基礎~初級 45 20:10~20:55 AI	20:00 LesMILLS BODYATTACK45 20:10~20:55 NORIKO	20:00 バラスコーデーション 45 20:15~21:00 山口 真冬					20:00	
21:00 LesMILLS BODY JAM45 21:25~22:10 NORIKO	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英				21:00 はじめてHIPHOP45 21:15~22:00 kaol	21:00 LesMILLS BODYCOMBAT45 21:45~22:30 YUI	21:00 リラックスヨガ45 21:15~22:00 大関 洋丈		21:00 有料 カルチャースクール STREET DANCE 21:15~22:15 AI	21:00 LesMILLS BODYJAM60 21:15~22:15 NORIKO	21:00 姿勢改善ストレッチ 45 21:20~22:05 山口 真冬					21:00	
22:00 NORIKO	リトモス45 21:30~22:15 池田 将英								22:00 有料 有料スクール 空手 新極真会	22:00 NORIKO						22:00	
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00							
LES MILLS BODYPUMP					LES MILLS BODYCOMBAT					LES MILLS 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. 2024.3

	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															11:00
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															12:00
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			12:30
13:00	はじめての ジャズダンス40 13:15~13:55 UMEZU											HIPHOP基礎45	BODYATTACK45 12:50~13:35 佐藤 珠央	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho	平泳ぎ20 13:00~13:20 HIROTAKA
13:30		ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき	カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU				ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI					LES MILLS			13:30
14:00															14:00
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			エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	LES MILLS BODY JAM45 14:30~15:15 MIYUKI	リラクسسヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI				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45 14:50~15:35 こじま はづき													15:00
15:30			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															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00	骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI														19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					
										<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>					