

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. 2024.7

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	背骨調整エクササイズ45 10:20~11:05 田島 里佳		アクア45 10:30~11:15 美馬 らん	10:30	初中級エアロ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	★時間変更★ ZUMBA45 10:35~11:20 misono	ボテリセットストレッチ45 10:20~11:05 ERI		10:30	
11:00	★時間変更★ エアロ45 11:20~12:05 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			11:00	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	11:00	★時間変更★ ピラティス45 11:35~12:20 徳田 篤子	DANCE basic45 11:35~12:20 kaol	ヨガ45 11:20~12:05 ERI	ストレッチボール使用	11:00	ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代
11:30		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			11:30	はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	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	カルチャーダンス 12:45~13:45 大野小百合	11:30	★時間変更★ はじめてHIPHOP45 12:35~13:20 kaol	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		11:30	ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代
12:00						12:00	★時間変更★ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	SALSATION® 60 12:50~13:50 栗原 雅代			12:00	★時間変更★ シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉	★時間変更★ リトモス45 13:40~14:25 後藤 亜紀子			12:00	
12:30						12:30	★新規追加★ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	カルチャーダンス 15:10~16:10 15:10~16:40 UMEZU			12:30	★時間変更★ ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	★新規追加★ MEGADANZ45 15:05~15:50 MIYUKI			12:30	
13:00	ラテンダンス45 13:00~13:45 銭場 弥生					13:00	カルチャーダンス 15:10~16:10 15:10~16:40 UMEZU				13:00	★時間変更★ ホット 15:00~16:00 間宮 友美				13:00	
13:30						13:30	★時間変更★ アクアシェイプ45 15:10~15:55 田島 里佳				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	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				14:00					14:00	
14:30	★新規追加★ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉				14:30	カルチャーダンス 15:10~16:10 15:10~16:40 UMEZU				14:30					14:30	
15:00						15:00	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				15:00					15:00	
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI			15:30	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				15:30					15:30	
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	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				16:00					16:00	
16:30						16:30	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				16:30					16:30	
17:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:00~17:30					17:00	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				17:00					17:00	
17:30						17:30	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				17:30					17:30	
18:00						18:00	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				18:00					18:00	
18:30	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 18:30~19:00	プロコリオ45 18:00~18:45 FUJI				18:30	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				18:30					18:30	
19:00						19:00	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				19:00					19:00	
19:30						19:30	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				19:30					19:30	
20:00	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			20:00	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				20:00					20:00	
20:30						20:30	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				20:30					20:30	
21:00	LesMILLS BODY JAM45 21:25~22:10 NORIKO	リトモス45 21:30~22:15 池田 将英				21:00	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				21:00					21:00	
21:30						21:30	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				21:30					21:30	
22:00						22:00	★時間変更★ 有料 15:00~15:45 姫花				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							

定員39名!

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

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. 2024.7

	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 10:20~11:05 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		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	LES MILLS BODY PUMP45 11:30~12:15 YUSAKU 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 11:25~12:10 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	バーチャルボクシング45 11:35~12:20 KUMI	SALSATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代	ピギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho			HIPHOP45 12:00~12:45 kaol									
12:00															
12:30															
13:00	はじめての ジャズダンス40 13:15~13:55 UMEZU														
13:30		ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき													
14:00															
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI														
15:00		ボディメンテナン45 14:50~15:35 こじま はづき													
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															
										<p><b>閉館時間 20:00</b></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、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>					
<p><b>閉館時間 21:00</b></p> <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>															