

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. 2024.8

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		ボディリセットストレッチ45 10:20~11:05 ERI	10:30	
11:00						11:00			有料		11:00			ストレッチボール使用	ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代	11:00
11:30	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			11:30	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	11:30	アクアシェイプ30 11:30~12:00 田島 里佳		ヨガ45 11:20~12:05 ERI		11:30
12:00						12:00					12:00	ピラティス45 11:35~12:20 徳田 篤子	DANCE basic45 11:35~12:20 kaol		ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代	12:00
12:30						12:30	ヨガ 12:30~13:00 山口 清美	ステップ30 12:30~13:00 山口 清美			12:30	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		12:30
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	美顔セルフエステ30 13:15~13:45 YUUKI	やさしいバレエ 60 12:45~13:45 大野小百合		13:00					13:00
13:30						13:30					13:30			有料		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	はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	ZUMBA45 14:00~14:45 YUUKI	~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	リトモス45 13:40~14:25 後藤 亜紀子	カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI		14:00
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉				14:30		MEGADANZ MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花			14:30					14:30
15:00					アクアシェイプ45 15:10~15:55 田島 里佳	15:00	有料				15:00	ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	MEGADANZ45 15:05~15:50 MIYUKI	ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美		15:00
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI			15:30	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		陰ヨガ60 15:20~16:20 chikako		15:30					15:30
16:00	有料					16:00					16:00					16:00
16:30	有料					16:30					16:30					16:30
17:00	有料					17:00					17:00					17:00
17:30	有料					17:30				有料	17:30					17:30
18:00	有料					18:00				有料	18:00					18:00
18:30	有料	プロコリオ45 18:00~18:45 FUJI				18:30				有料	18:30					18:30
19:00	有料					19:00				有料	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		jazz初級45 19:10~19:55 Miyu	骨盤底筋 トレーニングヨガ45 19:00~19:45 Aya			19:30				有料	19:30					19:30
20:00	LESMILLS					20:00				有料	20:00					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	ボルドブラ30 20:20~20:50 大関 洋丈	BODYJAM60 20:00~21:00 MIYUKI	ヘルピックスストレッチ45 20:15~21:00 堀内 徳子		20:30	HIPHOP基礎~初級 45 20:10~20:55 AI	BODYATTACK45 20:10~20:55 NORIKO	バランスコーディネーション 45 20:15~21:00 山口 真冬		20:30
21:00	LESMILLS					21:00				有料	21:00					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				有料	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						

定員39名!

ストレッチボール使用

有料

有料

有料

有料

有料

有料

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. 2024.8

	木					土					日				
	A	B	C	D/ジムエリア	プール	A	B	C	D/ジムエリア	プール	A	B	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 ~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	定員39名! LES MILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO			クロール20 12:00~12:20 RIKUTO					
12:00										バタフライ20 12:30~12:50 RIKUTO	HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	LES MILLS BODY PUMP45 13:00~13:45 YUSAKU	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho		
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															
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> <ul style="list-style-type: none"> <li>•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。</li> <li>•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。</li> <li>•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。</li> <li>•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。</li> <li>•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。</li> </ul>					

LES MILLS をオススメする理由

★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  
 ★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。  
 ★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。

有料

有料スクール  
空手  
少年部  
12:30~13:30  
新極真会

有料

有料スクール  
空手  
一般部  
14:00~15:00  
新極真会

有料

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

有料

カルチャースクール  
ジャズダンス  
14:10~15:10  
UMEZU

有料

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

有料

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

有料

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