

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. 2024.9

	月				火				水						
	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	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 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									有料			10:35~11:20 misono		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	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	11:15~12:15 ハタヨガ60 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 アクアエイブ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 DANCE basic45 11:35~12:20 kaol	11:20~12:05 ヨガ45 ERI		11:30 ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代
12:00															
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	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			13:00 はじめてHIPHOP45 kaol	13:00 ステップ45 後藤 亜紀子	13:00 やさしいフラダンス30 12:35~13:05 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 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	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		
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉													
15:00					★時間変更★ 脂肪燃焼アクア45 15:00~15:45 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	MEGADANZ MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花	15:20~16:20 陰ヨガ60 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 MEGADANZ45 15:05~15:50 MIYUKI	15:00 ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美	
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		骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI												
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														
17:30															
18:00	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	プロコリオ45 18:00~18:45 FUJI													
18:30															
19:00															
19:30															
20:00	LES MILLS 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												
20:30															
21:00	LES MILLS BODY JAM45 21:25~22:10 NORIKO	リトモス45 21:30~22:15 池田 将英	骨盤調整のストレッチ												
21:30															
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							

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. 2024.9

	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 BODY JAM 60 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 PUMP 45 11:30~12:15 スタッフ	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	定員39名!			クロール20 12:00~12:20 RIKUTO		LES MILLS ★時間変更★ HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	BODY PUMP 60 12:55~13:55 YUSAKU	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho	平泳ぎ20 13:00~13:20 HIROTAKA
12:00										バタフライ20 12:30~12:50 RIKUTO		★時間変更★ BODY COMBAT 45 14:10~14:55 YUSAKU			バタフライ20 13:30~13:50 HIROTAKA
12:30												HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央			クロール20 14:00~14:20 HIROTAKA
13:00	はじめての ジャズダンス40 13:15~13:55 UMEZU											定員39名!			背泳ぎ20 14:30~14:50 HIROTAKA
13:30												LES MILLS ★時間変更★ BODY COMBAT 45 14:10~14:55 YUSAKU			
13:30															
14:00															
14:00															
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI														
14:30															
15:00															
15:00															
15:30															
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															
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>LES MILLS BODY BALANCE</p>					<p>LES MILLS BODY JAM</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>					