

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. 2024.10

	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 10:15~11:00 佳代	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美				10:30 10:20~11:05 徳田 篤子	ZUMBA45 10:35~11:20 misono	ボディリセットストレッチ45 10:20~11:05 ERI		10:30
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												
12:00															
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												
13:30															
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												
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉													
15:00															
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															
18:30	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	プロコリオ45 18:00~18:45 FUJI													
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	エアロ45 21:30~22:15 池田 将英													
21:30															
22:00															
閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00							
LES MILLS BODY PUMP				LES MILLS BODY COMBAT				LES MILLS BODY ATTACK							

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. 2024.10

	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	LESMILLS BODYJAM60 10:20~11:20 池田 将英	モーニングヨガ45 10:30~11:15 KIYOMI		
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	LESMILLS BODY PUMP45 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		
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												
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		カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU			エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	LESMILLS BODY JAM45 14:30~15:15 MIYUKI	ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI							
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					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					
					<p>LES Mills をオススメする理由</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ィティー（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>										

・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。