

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. 2024.11

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	10:15~11:00 健康体操50 佳代	10:15~11:05 山口 清美			ベーシックアクア30 10:30~11:00 田島 里佳	10:30	カラダ整え体操45 10:20~11:05 徳田 篤子		ボテリセットストレッチ45 10:20~11:05 ERI		10:30		
11:00						11:00			有料		★プログラム変更★ アクアエイブ30 11:15~11:45 田島 里佳	11:00		10:35~11:20 misono		ストレッチボール使用		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	ピラティス45 11:35~12:20 徳田 篤子		ヨガ45 11:20~12:05 ERI			11:30	
12:00						12:00						12:00	脂肪燃焼アクア30 12:00~12:30 田島 里佳	11:35~12:20 DANCE basic45 kaol				12:00	
12:30						12:30	ステップ30 12:30~13:00 山口 清美					12:30	はじめHIPHOP45 12:35~13:20 kaol		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		12:35~13:20 後藤 亜紀子				13:00	
13:30						13:30						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	初めての 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	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	14:30	
15:00					脂肪燃焼アクア45 15:00~15:45 田島 里佳	15:00	有料					15:00							15:00
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 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					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						17:30							17:30
18:00	有料					18:00						18:00							18:00
18:30	有料					18:30						18:30							18:30
19:00	有料					19:00						19:00							19:00
19:30						19:30						19:30							19:30
20:00						20:00						20:00							20:00
20:30						20:30						20:30							20:30
21:00						21:00						21:00							21:00
21:30						21:30						21:30							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!

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. 2024.11

	木					土					日				
	2F	B	3F	D/ジムエリア	プール	2F	B	3F	D/ジムエリア	プール	2F	B	3F	D/ジムエリア	プール
10:30	リトモス45 10:20~11:05 KUMI		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 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	パーソナルホップ45 11:35~12:20 KUMI					HIPHOP45 12:00~12:45 kaol			クロール20 12:00~12:20 RIKUTO						
12:00		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 BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO			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 PUMP60 12:55~13:55 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		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									
15:00		ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき	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															
16:30															
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 BODYBALANCE</p>					<p>LES MILLS BODYJAM</p>					<p>閉館時間 20:00</p> <ul style="list-style-type: none"> •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。 					