

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. 2024.12

	月				火				水				
	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	背骨調律エクササイズ45 10:20~11:05 田島 里佳		初級エアロ45 10:15~11:00 佳代	健康体操50 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	カラダ整え体操45 10:20~11:05 徳田 篤子	ZUMBA45 10:20~11:05 misono	ボディリセットストレッチ45 10:20~11:05 ERI	
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 11:25~12:10 こじま はづき	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん			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	アクアシェイプ30 11:15~11:45 田島 里佳			ヨガ45 11:20~12:05 ERI	ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代
11:30					ZUMBA45 11:35~12:20 natsu	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美				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									脂肪燃焼アクア30 12:00~12:30 田島 里佳				
12:30						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			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	
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					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	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		★時間変更★ 脂肪燃焼アクア45 14:50~15:35 田島 里佳					アクア45 14:45~15:30 美馬 らん	シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉	MEGADANZ ★時間変更★ MEGADANZ45 14:45~15:30 MIYUKI	カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI	
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								
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI										
16:00	有料												
16:30													
17:00													
17:30	有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00												
18:00		プロコリオ45 18:00~18:45 FUJI											
18:30													
19:00			骨盤底筋 トレーニングヨガ45 19:00~19:45 Aya										
19:30		jazz初級45 19:10~19:55 Miyu											
20:00	LesMILLS BODYATTACK45 20:20~21:05 NORIKO	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英	パランゴチ(ネーショ ン)45 20:30~21:15 山口 真冬										
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											
21:30													
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

ストレッチボール使用

有料

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. 2024.12

	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		骨盤調整ストレッチ45 10:20~11:05 MIYUKI			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	★時間変更★ バーチャル けんが 45 11:20~12:05 KUMI	エア口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	ダイエットエア口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		SALSATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代				HIPHOP45 12:00~12:45 kaol	定員39名!			クロール20 12:00~12:20 RIKUTO					
12:30	はじめての ジャズダンス40 13:15~13:55 UMEZU	ピギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho					LES MILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO	有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会		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	平泳ぎ20 13:00~13:20 HIROTAKA	
13:00		ラテンエア口45 13:35~14:20 こじま はづき	ホット カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU			エア口30 14:20~14:50 NORIKO		有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会				LES MILLS BODY COMBAT45 14:10~14:55 YUSAKU	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho	バタフライ20 13:30~13:50 HIROTAKA	
13:30		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								HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央			クロール20 14:00~14:20 HIROTAKA	
14:00	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI		ルーシーダットン60 14:10~15:10 銭場 弥生			ダイエットエア口45 15:25~16:10 NORIKO						LES MILLS BODY COMBAT45 16:35~17:20 姫花	ダイエットエア口50 15:15~16:05 後藤 亜紀子	背泳ぎ20 14:30~14:50 HIROTAKA	
14:30														美トレヨガ45 15:45~16:30 KIYOMI	
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>LES MILLS BODYBALANCE</p>					<p>LES MILLS BODYJAM</p>					<p>閉館時間 20:00</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、バーベ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>					