

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. 2025.1

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	パレトン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			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	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 11:25~12:10 こじま はづき				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	DANCE basic45 11:35~12:20 kaol	ヨガ45 11:20~12:05 ERI	11:30
12:00			ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん			12:00						12:00				12:00
12:30						12:30		ステップ30 12:30~13:00 山口 清美				12:30				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			13:00	SALSATION® 60 12:50~13:50 栗原 雅代	やさしいバレエ 60 12:45~13:45 大野小百合				13:00	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
13:30						13:30		美顔セルフエステ30 13:15~13:45 YUUKI				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	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	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			脂肪燃焼アクア45 14:50~15:35 田島 里佳	14:30		MEGADANZ MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花				14:30	シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 MIYUKI		14:30
15:00						15:00	有料					15:00	ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美		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						16:30						16:30				16:30
17:00						17:00						17:00				17:00
17:30	有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00					17:30				有料	有料スクール 空手 少年部 17:30~18:30 新極真会	17:30				17:30
18:00		プロコリオ45 18:00~18:45 FUJI				18:00						18:00				18:00
18:30						18:30		LesMILLS BODY PUMP45 19:00~19:45 K-zy				18:30				18:30
19:00			骨盤底筋 トレーニングヨガ45 19:00~19:45 Aya			19:00	ZUMBA45 19:00~19:45 SARA					19:00	ZUMBA45 19:00~19:45 K-zy	BODYCOMBAT45 19:00~19:45 YUSAKU	ベーシックヨガ45 19:10~19:55 Aya	19:00
19:30		jazz初級45 19:10~19:55 Miyu				19:30		LesMILLS BODYJAM60 20:00~21:00 MIYUKI				19:30				19:30
20:00	LesMILLS BODYATTACK45 20:20~21:05 NORIKO	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英	パ"ラソチ"イネーション 45 20:30~21:15 山口 真冬			20:00						20:00	HIPHOP基礎~初級 45 20:10~20:55 AI	BODYATTACK45 20:10~20:55 NORIKO	★曜日変更★ パワーヨガ45 20:15~21:00 大関 洋丈	20:00
20:30						20:30			ヘルピックストレッチ45 20:15~21:00 堀内 徳子			20:30				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				21:00		LesMILLS BODYCOMBAT45 21:45~22:30 YUI				21:00	有料	LesMILLS BODYJAM60 21:15~22:15 NORIKO	★曜日変更★ リラックスヨガ45 21:15~22:00 大関 洋丈	21:00
21:30						21:30						21:30	カルチャースクール STREET DANCE 21:15~22:15 AI			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						
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. 2025.1

	木				土				日					
	2F A	B	3F C	D/ジムエリア	2F A	B	3F C	D/ジムエリア	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 ↑タオル持参			ZUMBA45 10:25~11:10 KEIKO	ホット ~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美			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		10:30
11:00														11:00
11:30	パーソナルクッキング45 11:20~12:05 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	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			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
12:00														12:00
12:30		SALSATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代												12:30
13:00	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 BODY ATTACK 60 13:00~14:00 NORIKO	ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI			HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	LES MILLS 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	13:00
13:30														13:30
14:00		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	LES MILLS BODY JAM 45 14:30~15:15 MIYUKI	リラクソヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI			HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央	LES MILLS BODY COMBAT 45 14:10~14:55 YUSAKU	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho	背泳ぎ20 14:30~14:50 HIROTAKA	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														
<p>LES MILLS BODYBALANCE</p>														
<p>LES MILLS BODYJAM</p>														
<p>閉館時間 21:00</p> <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>														
<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、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。</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>														