

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. 2025.3

月					火					水				
2F		3F			2F		3F			2F		3F		
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 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			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		ボデイリセットストレッチ45 10:20~11:05 ERI		10:30
11:00 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			11:00 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	11:00 アクアシェイプ30 11:15~11:45 田島 里佳	11:00 10:35~11:20 misono		ヨガ45 11:20~12:05 ERI		11:00 ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代
11:30 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			11:30 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		11:30 脂肪燃焼アクア30 12:00~12:30 田島 里佳	11:30 はじめてHIPHOP45 12:35~13:20 kaol		ステップ45 12:35~13:20 後藤 亜紀子		11:30 ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代
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			12:00 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	ZUMBA45 14:00~14:45 YUUKI	~KaQiLa60~ 14:05~15:05 ごっちゃん		12:00 アクア45 14:45~15:30 美馬 らん	12:30 12:35~13:20 kaol		リトモス45 13:40~14:25 後藤 亜紀子		12:00
14:30 MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉				13:00 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 15:00~15:45 姫花			13:00 ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	13:00 MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 MIYUKI		ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美		12:30
15:00 有料		骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI			14:00 はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU				13:30 有料	14:00 シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉		カルチャースクール フラダンス 13:35~14:35 ERI		13:00
16:00 有料					14:30 有料				14:30 有料	15:00 有料				13:30
17:00 有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00	プロコリオ45 18:00~18:45 FUJI				15:00 有料				15:00 有料	15:30 有料				14:00
18:00					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 有料	16:00 有料				14:30
18:30					16:00 有料				16:00 有料	16:30 有料				15:00
19:00		骨盤底筋 トレーニングヨガ45 19:00~19:45 Aya			16:30 有料				16:30 有料	17:00 有料				15:30
19:30					17:00 有料				17:00 有料	17:30 有料				16:00
20:00	LesMILLS BODYATTACK45 20:20~21:05 NORIKO	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英			17:30 有料				17:30 有料	18:00 有料				16:30
20:30		パ'ラソチ'イネーション 45 20:30~21:15 山口 真冬			18:00 有料				18:00 有料	18:30 有料				17:00
21:00	LesMILLS BODY JAM45 21:25~22:10 NORIKO	リトモス45 21:30~22:15 池田 将英			18:30 有料				18:30 有料	19:00 有料				17:30
21:30					19:00 有料				19:00 有料	19:30 有料				18:00
22:00					19:30 有料				19:30 有料	20:00 有料				18:30
					20:00 有料				20:00 有料	20:30 有料				19:00
					20:30 有料				20:30 有料	21:00 有料				19:30
					21:00 有料				21:00 有料	21:30 有料				20:00
					21:30 有料				21:30 有料	22:00 有料				20:30
					22:00 有料				22:00 有料					21:00
														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

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. 2025.3

	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 ↑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 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 11:20~12:05 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 PUMP45 11:30~12:15 スタッフ	ホット45 ~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:20~12:05 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		
12:00															
12:30		SALSATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代													
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 BODYATTACK60 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 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
13:30															バタフライ20 13:30~13:50 HIROTAKA
14:00		ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき													クロール20 14:00~14:20 HIROTAKA
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 JAM45 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 BODYCOMBAT45 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
15:00		ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき													
15:30			ファンクショナル トレーニング45 15:25~16:10 銭場 弥生												
16:00															
16:30															
17:00															
17:30						骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI ↑タオル持参	ZUMBA45 17:20~18:05 natsu	ベーシックヨガ45 17:00~17:45 なおみ			カルチャースクール HIPHOP 15:10~16:10 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:15~16:05 後藤 亜紀子	美トレヨガ45 15:45~16:30 KIYOMI		
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>・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、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>					