

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<br>ZUMBA45<br>10:20~11:05<br>Marie                  | バレトン45<br>10:20~11:05<br>こじま はづき   | 背骨調律エクササイズ45<br>10:20~11:05<br>田島 里佳 |         | アクア45<br>10:30~11:15<br>美馬 らん   | 10:30<br>10:15~11:00<br>佳代  | 健康体操50<br>10:15~11:05<br>山口 清美                       |                                       |  | ベーシックアクア30<br>10:30~11:00<br>田島 里佳              | 10:30<br>カラダ整え体操45<br>10:20~11:05<br>徳田 篤子               |   | ボデイリセットストレッチ45<br>10:20~11:05<br>ERI     |                                     | 10:30                                       |
| 11:00<br>エアロ45<br>11:20~12:05<br>田島 里佳                    | ラテンエアロ45<br>11:25~12:10<br>こじま はづき | ピラティス45<br>11:45~12:30<br>美馬 らん      |         |   | 11:00<br>ZUMBA45<br>11:35~12:20<br>natsu  | エアロ30<br>11:35~12:05<br>山口 清美                        | ハタヨガ60<br>11:15~12:15<br>NAOKO        | カルチャースクール<br>クラシックバレエ<br>11:15~12:15<br>大野 小百合 | 11:00<br>アクアシェイプ30<br>11:15~11:45<br>田島 里佳      | 11:00<br>10:35~11:20<br>misono                           |   | ヨガ45<br>11:20~12:05<br>ERI               |                                     | 11:00<br>ベーシックアクア30<br>11:00~11:30<br>栗原 雅代 |
| 11:30<br>ラテンドダンス45<br>13:00~13:45<br>銭場 弥生                | シェイプザボディ45<br>12:50~13:35<br>美馬 らん | リンパヨガ45<br>13:00~13:45<br>KIYOMI     |         |   | 11:30<br>SALSATION®<br>60<br>12:50~13:50<br>栗原 雅代   | ステップ30<br>12:30~13:00<br>山口 清美                       | やさしいバレエ<br>60<br>12:45~13:45<br>大野小百合 |  | 11:30<br>脂肪燃焼アクア30<br>12:00~12:30<br>田島 里佳      | 11:30<br>11:35~12:20<br>徳田 篤子                            | DANCE basic45<br>11:35~12:20<br>kaol            |  | 11:30<br>ヨガ45<br>11:20~12:05<br>ERI | 11:30<br>ダイエットアクア30<br>11:45~12:15<br>栗原 雅代 |
| 14:00<br>骨盤コンディショニング<br>14:00~14:30<br>銭場 弥生              | エアロ30<br>14:05~14:35<br>金杉 智哉      | 美姿勢ヨガ45<br>14:15~15:00<br>KIYOMI     |         |   | 12:00<br>カルチャースクール<br>ジャズ ダンス<br>15:10~16:10<br>15:10~16:40<br>60分クラスと<br>90分クラスあり<br>UMEZU |  |                                       |  | 12:00<br>アクア45<br>14:45~15:30<br>美馬 らん          | 12:30<br>はじめてHIPHOP45<br>12:35~13:20<br>kaol             | ステップ45<br>12:35~13:20<br>後藤 亜紀子                 | やさしいフラダンス30<br>12:35~13:05<br>ERI        |                                     | 12:00                                       |
| 14:30<br>MEGADANZ<br>MEGADANZ45<br>14:45~15:30<br>姫花      | エアロ45<br>14:50~15:35<br>金杉 智哉      |                                      |         | 14:00<br>はじめての<br>ジャズダンス30<br>14:20~14:50<br>UMEZU  |   | ZUMBA45<br>14:00~14:45<br>YUUKI                      | ~KaQiLa60~<br>14:05~15:05<br>ごっちゃん    |  | 14:00<br>シンプルエアロ40<br>14:10~14:50<br>金杉 智哉      | 14:00<br>リトモス45<br>13:40~14:25<br>後藤 亜紀子                 | MEGADANZ<br>MEGADANZ45<br>14:45~15:30<br>MIYUKI | カルチャースクール<br>フラダンス<br>13:35~14:35<br>ERI |                                     | 14:00                                       |
| 15:00<br>有料スクール<br>avexダンスス<br>クール<br>16:00<br>~<br>20:00 | プロコリオ45<br>18:00~18:45<br>FUJI     | 骨盤調整ヨガ45<br>15:35~16:20<br>SAORI     |         | 14:30<br>有料<br>カルチャースクール<br>ジャズ ダンス<br>15:10~16:10<br>15:10~16:40<br>60分クラスと<br>90分クラスあり<br>UMEZU |   | 15:00<br>MEGADANZ<br>MEGADANZ45<br>15:00~15:45<br>姫花 |                                       |  | 14:30<br>ダイエットエアロ45<br>15:05~15:50<br>金杉 智哉     | 14:30<br>MEGADANZ<br>MEGADANZ45<br>14:45~15:30<br>MIYUKI | ホット<br>~KaQiLa60~<br>15:00~16:00<br>間宮 友美       |  | 14:30                               |   |
| 15:30<br>有料   |                                    |                                      |         | 15:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 15:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 15:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 15:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 15:00                                    | 15:00                               |   |
| 16:00<br>有料   |                                    |                                      |         | 16:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 16:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 16:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 16:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 16:00                                    | 16:00                               |   |
| 16:30<br>有料   |                                    |                                      |         | 16:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 16:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 16:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 16:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 16:30                                    | 16:30                               |   |
| 17:00<br>有料   |                                    |                                      |         | 17:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 17:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 17:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 17:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 17:00                                    | 17:00                               |   |
| 17:30<br>有料   |                                    |                                      |         | 17:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 17:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 17:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 17:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 17:30                                    | 17:30                               |   |
| 18:00<br>有料   |                                    |                                      |         | 18:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 18:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 18:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 18:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 18:00                                    | 18:00                               |   |
| 18:30<br>有料   |                                    |                                      |         | 18:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 18:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 18:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 18:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 18:30                                    | 18:30                               |   |
| 19:00<br>有料   |                                    |                                      |         | 19:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 19:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 19:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 19:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 19:00                                    | 19:00                               |   |
| 19:30<br>有料   |                                    |                                      |         | 19:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 19:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 19:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 19:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 19:30                                    | 19:30                               |   |
| 20:00<br>有料   |                                    |                                      |         | 20:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 20:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 20:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 20:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 20:00                                    | 20:00                               |   |
| 20:30<br>有料   |                                    |                                      |         | 20:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 20:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 20:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 20:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 20:30                                    | 20:30                               |   |
| 21:00<br>有料   |                                    |                                      |         | 21:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 21:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 21:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 21:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 21:00                                    | 21:00                               |   |
| 21:30<br>有料   |                                    |                                      |         | 21:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 21:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 21:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 21:30<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 21:30                                    | 21:30                               |   |
| 22:00<br>有料   |                                    |                                      |         | 22:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会   |   | 22:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会      |                                       |  | 22:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 | 22:00<br>有料<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会          |   | 22:00                                    | 22:00                               |   |
| 閉館時間 23:00  |                                    |                                      |         |   | 閉館時間 23:00  |  |                                       |  |   | 閉館時間 23:00   |   |  |                                     |   |
| LES MILLS<br>BODY PUMP                                    |                                    |                                      |         |   | LES MILLS<br>BODY COMBAT  |  |                                       |  |   | LES MILLS<br>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. 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<br>10:20~11:05<br>KUMI             |   | 骨盤調整ストレッチ45<br>10:20~11:05<br>MIYUKI<br>↑タオル持参     |         |  | ZUMBA45<br>10:25~11:10<br>KEIKO     | ホット<br>~KaQiLa45~<br>10:15~11:00<br>間宮 友美          |  |         |  | パレトン45<br>10:20~11:05<br>NORIKO     | LES MILLS<br>BODYJAM60<br>10:20~11:20<br>池田 将英     | モーニングヨガ45<br>10:30~11:15<br>KIYOMI  |         |     |
| 11:00  |   |   |  |         |  |                                     |  |  |         |  |                                     |  |                                     |         |     |
| 11:30  | バーチャルケンカ45<br>11:20~12:05<br>KUMI         | エアロ30<br>11:20~11:50<br>樋口 八千代            | ストレッチポールヨガ45<br>11:35~12:20<br>Miho                |         |  | はじめてHIPHOP30<br>11:15~11:45<br>kaol | LES MILLS<br>BODY PUMP45<br>11:30~12:15<br>スタッフ    | ホット45<br>~KaQiLaCe-rr-lus~<br>11:20~12:05<br>間宮 友美 |         |  | ダイエットエアロ45<br>11:25~12:10<br>NORIKO | HIPHOP60<br>11:35~12:35<br>kaol                    | ストレッチポールヨガ45<br>11:45~12:30<br>Miho |         |     |
| 12:00  |   |   |  |         |  |                                     |  |  |         |  |                                     |  |                                     |         |     |
| 12:30  |   | SALSATION®<br>45<br>12:25~13:10<br>樋口 八千代 |  |         |  |                                     |  |  |         |  |                                     |  |                                     |         |     |
| 13:00  | はじめての<br>ジャズダンス40<br>13:15~13:55<br>UMEZU |   | ピギナーヨガ45<br>12:45~13:30<br>Miho                    |         |  |                                     | LES MILLS<br>BODYATTACK60<br>13:00~14:00<br>NORIKO | ハタヨガ45<br>13:25~14:10<br>KIYOMI                    |         |  | HIPHOP基礎45<br>12:50~13:35<br>佐藤 珠央  | LES MILLS<br>BODY PUMP60<br>12:55~13:55<br>YUSAKU  | ピギナーヨガ60<br>13:00~14:00<br>Miho     |         |     |
| 13:30  |   | ラテンエアロ45<br>13:35~14:20<br>こじま はづき        |  |         |  |                                     |  |  |         |  |                                     |  |                                     |         |     |
| 14:00  |   |   | ホット<br>カルチャースクール<br>ジャズダンス<br>14:10~15:10<br>UMEZU |         |  |                                     |  |  |         |  |                                     |  |                                     |         |     |
| 14:30  | ZUMBA60<br>14:30~15:30<br>TAI             |   | ルーシーダットン60<br>14:10~15:10<br>銭場 弥生                 |         |  | エアロ30<br>14:20~14:50<br>NORIKO      | LES MILLS<br>BODY JAM45<br>14:30~15:15<br>MIYUKI   | リラクソヨガ45<br>14:30~15:15<br>KIYOMI                  |         |  | HIPHOP45<br>14:05~14:50<br>佐藤 珠央    | LES MILLS<br>BODYCOMBAT45<br>14:10~14:55<br>YUSAKU | パワーヨガ45<br>14:30~15:15<br>Miho      |         |     |
| 15:00  |   | ボディメンテナス45<br>14:50~15:35<br>こじま はづき      |  |         |  |                                     |  |  |         |  |                                     |  |                                     |         |     |
| 15:30  |   |   | ファンクショナル<br>トレーニング45<br>15:25~16:10<br>銭場 弥生       |         |  |                                     |  |  |         |  |                                     |  |                                     |         |     |
| 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><b>LES MILLS</b><br/><b>BODYBALANCE</b></p> |   |   |  |         | <p><b>LES MILLS</b><br/><b>BODYJAM</b></p> |                                     |  |  |         | <p>★時間変更★<br/>↓↓↓↓↓↓↓↓</p> <p>平泳ぎ20<br/>14:00~14:20<br/>HIROTAKA<br/>バタフライ20<br/>14:30~14:50<br/>HIROTAKA<br/>クロール20<br/>15:00~15:20<br/>HIROTAKA<br/>背泳ぎ20<br/>15:30~15:50<br/>HIROTAKA</p> |                                     |  |                                     |         |     |

**LES MILLS をオススメする理由**  
 ★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  
 ★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。  
 ★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。

- **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、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。
- **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。