

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. 2025.4

	月				火				水						
	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	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			アクア45 10:20~11:05 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										★時間変更★		10:35~11:20 misono	ストレッチボール使用		ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代
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	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	DANCE basic45 11:35~12:20 kaol	ヨガ45 11:20~12:05 ERI		ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代
12:00											12:00				
12:30	★時間変更★ ラテンダンス45 12:45~13:30 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			12:30 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			12:30	はじめてHIPHOP45 12:35~13:20 kaol	ステップ45 12:35~13:20 後藤 亜紀子	やさしいフラダンス30 12:35~13:05 ERI	
13:00											13:00				
13:30	★時間変更★ 骨盤コンディショニング30 13:45~14:15 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	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				
14:30	MEGADANZ 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉				15:00 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			15:00	アクア45 14:45~15:30 美馬 らん				
15:00											15:30				
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI								16:00				
16:00	有料										16:30				
16:30											17:00				
17:00											17:30				
17:30	有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00										18:00				
18:00											18:30				
18:30		★時間変更★									19:00				
19:00		プロコリオ30 19:00~19:30 FUJI	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	LesMILLS BODY PUMP45 19:00~19:45 KAZUYA				19:00	ZUMBA45 19:00~19:45 KAZUYA	LesMILLS BODYCOMBAT45 19:00~19:45 YUSAKU	ベーシックヨガ45 19:10~19:55 Aya	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
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	パランゴチ(ネーショ) 45 20:30~21:15 山口 真冬			20:00 LesMILLS BODYJAM60 20:00~21:00 MIYUKI		ヘルピックスストレッチ45 20:15~21:00 堀内 徳子			20:00	HIPHOP基礎~初級 45 20:10~20:55 AI	LesMILLS BODYATTACK45 20:10~20:55 NORIKO		
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	有料	LesMILLS BODYJAM60 21:15~22:15 NORIKO		
21:30											21:30	カルチャースクール STREET DANCE 21:15~22:15 AI			
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!

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. 2025.4

	木					土					日								
	2F A	2F B	3F C	D/ジムエリア	プール	2F A	2F B	3F C	D/ジムエリア	プール	2F A	2F 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			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		10:30				
11:00	★スタジオ・時間変更★	★スタジオ変更★	↑タオル持参												11:00				
11:30	エアロ45 11:20~12:05 樋口 八千代	バーチャル"ダンク"45 11:20~12:05 KUMI	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		11:30				
12:00		★スタジオ変更★				HIPHOP45 12:00~12:45 kaol									12:00				
12:30	SALSATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代						定員39名!								12:30				
13:00	★スタジオ変更★						LES MILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO								13:00				
13:30		ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき						ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI							13:30				
14:00															14:00				
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI					エアロ30 14:20~14:50 NORIKO		リラックスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI							14:30				
15:00		ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき	銭場 弥生												15:00				
15:30						ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO									15:30				
16:00															16:00				
16:30															16:30				
17:00															17:00				
17:30															17:30				
18:00															18:00				
18:30		定員39名!													18:30				
19:00	LES MILLS SALSATION® 60 19:10~20:10 栗原 雅代	LES MILLS BODYPUMP45 19:10~19:55 YUI	骨盤エクササイズ 60 18:45~19:45 佳代												19:00				
19:30															19:30				
20:00															20:00				
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 20:30~21:15 YUI	エアロ45 20:15~21:00 後藤 亜紀子	陰ヨガ45 20:00~20:45 佳代												20:30				
21:00															21:00				
21:30	LES MILLS BODYATTACK45 21:30~22:15 YUI	ステップ45 21:20~22:05 後藤 亜紀子	リラックスヨガ45 21:15~22:00 Aya												21:30				
22:00															22:00				
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00									
					<p>LES MILLS をオススメする理由</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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ィティー（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。 					<p>有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会</p> <p>有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会</p> <p>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</p>					<p>有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会</p> <p>有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会</p> <p>平泳ぎ20 14:00~14:20 HIROTAKA</p> <p>バタフライ20 14:30~14:50 HIROTAKA</p> <p>クロール20 15:00~15:20 HIROTAKA</p> <p>背泳ぎ20 15:30~15:50 HIROTAKA</p>				
					<p>有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会</p> <p>有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会</p> <p>平泳ぎ20 14:00~14:20 HIROTAKA</p> <p>バタフライ20 14:30~14:50 HIROTAKA</p> <p>クロール20 15:00~15:20 HIROTAKA</p> <p>背泳ぎ20 15:30~15:50 HIROTAKA</p>					<p>有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会</p> <p>有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会</p> <p>平泳ぎ20 14:00~14:20 HIROTAKA</p> <p>バタフライ20 14:30~14:50 HIROTAKA</p> <p>クロール20 15:00~15:20 HIROTAKA</p> <p>背泳ぎ20 15:30~15:50 HIROTAKA</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、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。