

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 GWスタジオスケジュール

2025.4/29~5/1

	4月29日					4月30日					5月1日				
	2F		3F		プール	2F		3F		プール	2F		3F		プール
	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	
10:30	初中級エアロ45 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	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					骨盤調整ストレッチ45 10:20~11:05 MIYUKI		
11:00				<b>有料</b>						ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代			<b>LES MILLS</b> BODY PUMP45 11:00~11:45 YUSAKU		↑タオル持参
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 KAZUYA	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		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	エアロ45 11:20~12:05 樋口 八千代		<b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT45 12:05~12:50 YUSAKU	ストレッチポールヨガ45 11:35~12:20 Miho	
12:00															
12:30	<b>LES MILLS</b> BODYJAM30 12:40~13:10 KAZUYA	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			まじめて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					SALSATION® 60 12:25~13:25 樋口 八千代		
13:00	<b>★デビュー★</b> 美顔セルフエステ30 13:15~13:45 YUUKI														
13:30															
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		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	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						ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき	
14:30															
15:00	<b>有料</b>														
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	<b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT60 15:00~16:00 姫花	骨盤調整ストレッチ45 15:25~16:10 MIYUKI			ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	ダンスエアロ60 14:45~15:45 後藤 亜紀子	ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美							
16:00															
16:30															
17:00	<b>MEGADANZ</b> 17:30~18:30 MIYUKI 宮川雄二&浅野 <b>★ジョイント★</b>	<b>LES MILLS</b> BODYATTACK60 16:30~17:30 YUI	スパイクア&ストレッチ60 16:30~17:30 姫花	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>		ZUMBA45 16:30~17:15 KAZUYA	<b>LES MILLS</b> BODY PUMP60 16:05~17:05 YUSAKU	ベーシックヨガ60 17:00~18:00 Aya	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>						
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00	閉館時間 20:00					閉館時間 20:00					閉館時間 20:00				

昭和の日

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
**LES MILLS**  
**BODYJAM**

スパ&フィットネス ゼクシス上尾 スタジオスケジュール

2025.5/3~5/5

	5月3日					5月4日					5月5日				
	2F A	2F B	3F C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	2F B	3F C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	2F B	3F C	3F D/ジムエリア	プール
10:30			ホット ~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美			バレトン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			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
11:00	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol	LES MILLS													
11:30		BODY PUMP60 11:30~12:30 YUSAKU	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			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			
12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol			有料 有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会											
12:30		LES MILLS					LES MILLS								
13:00		BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO	ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI	有料 有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会		HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	BODY PUMP60 12:55~13:55 YUSAKU	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho			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
13:30															
14:00	エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	LES MILLS				HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央	BODYCOMBAT45 14:10~14:55 YUSAKU	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho		平泳ぎ20 14:00~14:20 HIROTAKE バタフライ20 14:30~14:50 HIROTAKE クロール20 15:00~15:20 HIROTAKE 背泳ぎ20 15:30~15:50 HIROTAKE	13:45~14:30 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		BODY JAM45 14:30~15:15 MIYUKI	リラックスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI			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				MEGADANZ MEGADANZ45 14:50~15:35 KAZUYA	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉			
15:00															
15:30	ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO			LES MILLS BODYCOMBAT											
16:00		バレトン45 15:50~16:35 MIYUKI	スパインケア&プレス60 15:35~16:35 KAZUYA	LES MILLS BODYPUMP											
16:30				LES MILLS BODYATTACK											
17:00	ZUMBA45 16:55~17:40 KAZUYA	骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI		LES MILLS BODYJAM											
17:30		↑タオル持参 MEGADANZ		LES MILLS BODYATTACK											
18:00	LES MILLS	MEGADANZ45 18:00~18:45 KAZUYA													
18:30	BODYCOMBAT60 18:20~19:20 姫花														
19:00															
19:30															
20:00	閉館時間 20:00					閉館時間 20:00					閉館時間 20:00				

