

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 10:15～11:00 佳代🔥	健康体操50 10:15～11:05 山口 清美📖					10:30 10:20～11:05 徳田 篤子📖		10:20～11:05 ボディリセットストレッチ45				10:30		10:20～11:05 骨盤調整ストレッチ45		10:30	
						11:00	10:35～11:20 ZUMBA45 misono	10:20～11:05 ERI📖				11:00	LES MILLS BODY PUMP45 11:00～11:45	10:20～11:05 MIYUKI📖 ↑タオル持参		11:00	
11:30 11:35～12:20 KAZUYA🔥	エアロ30 11:35～12:05 山口 清美📖	11:15～12:15 ハタヨガ60 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 11:35～12:20 徳田 篤子📖	11:35～12:20 DANCE basic45 kaol📖	11:20～12:05 ヨガ45 ERI				11:30	11:20～12:05 樋口 八千代	11:00～11:45 YUSAKU🔥	ストレッチボールヨガ45		11:30
12:30 12:40～13:10 KAZUYA	ステップ30 12:30～13:00 山口 清美📖					12:00						12:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:05～12:50	11:35～12:20 Miho📖		12:00	
13:00 ★デビュー★ 美顔セルフエステ30 13:15～13:45 YUUKI📖	やさしいバレエ 60 12:45～13:45 大野小百合					12:30	12:35～13:20 kaol📖	12:35～13:20 ステップ45 後藤 亜紀子🔥	12:35～13:05 やさしいフラダンス30 ERI📖			12:30	12:25～13:25 樋口 八千代🔥	YUSAKU🔥	ビギナーヨガ45 12:45～13:30 Miho📖		12:30
14:00 14:20～14:50 UMEZU📖	ZUMBA45 14:00～14:45 YUUKI🔥	～KaQiLa60～ 14:05～15:05 ごっちゃん				13:30		13:40～14:25 リトモス45 後藤 亜紀子	13:35～14:35 フラダンス ERI			13:30		13:35～14:20 ラテンエアロ45 こじま はづき	ホット ルーシーダットン60 14:10～15:10 銭場 弥生📖		13:30
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	ZUMBA45 14:00～14:45 YUUKI🔥					14:00	14:10～14:50 金杉 智哉	14:45～15:45 ダンスエアロ60 後藤 亜紀子	15:00～16:00 ホット ～KaQiLa60～ 間宮 友美📖			14:00	14:30～15:30 TAI🔥	14:50～15:35 こじま はづき	ファンクショナル トレーニング45 15:25～16:10 銭場 弥生📖		14:00
16:00 17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	LES MILLS BODYCOMBAT60 16:30～17:30 YUI🔥	15:25～16:10 MIYUKI📖 ↑タオル持参				14:30		16:05～17:05 BODY PUMP60 YUSAKU🔥				14:30	MEGADANZ MEGADANZ60 15:50～16:50 姫花🔥	16:00～16:45 BODY PUMP45 KAZUYA🔥 ★ジョイント★		LES MILLS BODYCOMBAT	14:30
17:00 17:30 MEGADANZ60 17:30～18:30 MIYUKI 宮川雄二&浅野	LES MILLS BODYATTACK60 16:30～17:30 YUI🔥	スパインケア&ストレッチ60				15:00	16:30～17:15 KAZUYA🔥	17:25～18:10 BODYCOMBAT45 YUSAKU🔥	17:00～18:00 ベーシックヨガ60 Aya			15:00	LES MILLS ★ジョイント★ BODYCOMBAT60 17:05～18:05 姫花&YUSAKU🔥	17:05～18:05 スパインケア&プレス60 KAZUYA📖	LES MILLS BODYPUMP	15:00	
18:00 18:30 ★ジョイント★	LES MILLS BODYATTACK60 16:30～17:30 YUI🔥					15:30	17:35～18:20 KAZUYA🔥	18:30～19:30 BODYATTACK60 NORIKO🔥	18:15～19:00 リラックスヨガ45 Aya			15:30	17:15～18:15 栗原 雅代🔥		LES MILLS BODYJAM	15:30	
19:00 19:30						16:00						16:00					16:00
20:00						16:30	16:30～17:15 KAZUYA🔥					16:30					16:30
20:00						17:00	17:35～18:20 KAZUYA🔥					17:00					17:00
20:00						17:30	17:35～18:20 KAZUYA🔥					17:30					17:30
20:00						18:00	17:35～18:20 KAZUYA🔥					18:00					18:00
20:00						18:30	17:35～18:20 KAZUYA🔥					18:30					18:30
20:00						19:00	17:35～18:20 KAZUYA🔥					19:00					19:00
20:00						19:30	17:35～18:20 KAZUYA🔥					19:30					19:30
20:00						20:00	17:35～18:20 KAZUYA🔥					20:00					20:00

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					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					プール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:30											ホット ～KaQiLa45～ 10:15～11:00 間宮 友美										10:30					バレトン45 10:20～11:05 NORIKO					10:20～11:20 池田 将英					10:30～11:15 KIYOMI										10:30					ZUMBA45 10:20～11:05 Marie					10:20～11:05 こじま はづき					10:20～11:05 田島 里佳										10:30					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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</				