

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. 2025.5

月					火					水				
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	ZUMBA45 10:20~11:05 Marie	パレトン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	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	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					11:00			有料		11:00		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			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		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	11:30
12:00			ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん		12:00					12:00				ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代
12:30					12:30					12:30				
13:00	ラテンダンス45 12:45~13:30 銭場 弥生	シェイバザボディ45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI		13:00	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		13:00	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	
13:30					13:30		美顔セルフエステ30 13:15~13:45 YUUKI	2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 13:15~13:45 竹内		13:30			有料	
14:00	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	★時間変更★ はじめての ジャズダンス45 14:10~14:55 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	
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉			14:30		MEGADANZ MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花			14:30		MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 MIYUKI	ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美	
15:00					15:00	有料				15:00				
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI		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				
16:00	有料				16:00					16:00				
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30	有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00				17:30			有料 有料スクール 空手 少年部 17:30~18:30 新極真会		17:30				
18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30			有料 有料スクール 空手 少年部組手強化 18:45~19:45 新極真会		18:30				
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					19:30				
20:00	LesMILLS BODYATTACK45 20:20~21:05 NORIKO	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英	バランストレーニング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					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			骨盤調整のストレッチ		21:00	有料	LesMILLS BODYJAM60 21:15~22:15 NORIKO		
21:30					21:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 21:45~22:30 YUI			21:30	カルチャースクール STREET DANCE 21:15~22:15 AI			
22:00					22:00					22:00				
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00				
LesMILLS BODYPUMP					LesMILLS BODYCOMBAT					LesMILLS BODYATTACK				

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. 2025.5

木					土					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		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		10:30	ZUMBA45 10:25 ~11:10 KEIKO 🔥	ホット ~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美 📖		10:30	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 📖	10:30					
11:00					11:00	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 📖	11:00				11:00					
11:30	エアロ45 11:20~12:05 樋口 八千代	バーチャルボクシング45 11:20~12:05 KUMI 🔥	ストレッチボールヨガ45 11:35~12:20 Miho 📖		11:30				11:30	ダイエットエアロ45 11:25~12:10 NORIKO 🔥	HIPHOP60 11:35~12:35 kaol 🔥	ストレッチボールヨガ45 11:45~12:30 Miho 📖	11:30					
12:00	📖	★新規追加★ パワーエレメント30 12:30~13:00 竹内 📖			12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol			12:00			2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 12:30~13:00 竹内 📖	12:00					
12:30	SALSATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代 🔥		ビギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho 📖		12:30		定員39名！	有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	12:30		LES MILLS BODY PUMP60 🔥 12:55~13:55 YUSAKU 🔥		12:30					
13:00					13:00		LES MILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO 🔥	ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI 📖	13:00	HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央 📖			13:00					
13:30	6月~ coming soon	ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき 🔥			13:30				13:30	定員39名！			13:30					
14:00			ホット ルーシーダットン60 14:10~15:10 銭場 弥生 📖		14:00		LES MILLS BODY JAM45 14:30~15:15 MIYUKI 🔥	リラックスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI 📖	14:00	HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央 🔥	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:10~14:55 YUSAKU 🔥		14:00					
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI 🔥	ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき			14:30	エアロ30 14:20~14:50 NORIKO		有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会	14:30	📖			14:30					
15:00			ファンクショナル トレーニング45 15:25~16:10 銭場 弥生 📖		15:00				15:00	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 🔥		15:00					
15:30					15:30	ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO 🔥		LES MILLS BODY BALANCE 60 15:40~16:40 kaori 📖	15:30				15:30					
16:00					16:00				16:00				16:00					
16:30					16:30				16:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:35~17:20 姫花 🔥	リトモス60 16:30~17:30 後藤 亜紀子 🔥	ハタヨガ60 16:50~17:50 KIYOMI 📖	16:30					
17:00					17:00	ZUMBA45 17:00~17:45 natsu 🔥	骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI 📖 ↑タオル持参		17:00	MEGADANZ MEGADANZ45 17:40~18:25 姫花			17:00					
17:30					17:30				17:30				17:30					
18:00					18:00				18:00				18:00					
18:30		定員39名！			18:30	LES MILLS BODYCOMBAT60 18:35~19:35 姫花 🔥			18:30				18:30					
19:00	📖	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				19:00				19:00					
19:30	SALSATION® 60 19:10~20:10 栗原 雅代 🔥				19:30				19:30				19:30					
20:00			陰ヨガ45 20:00~20:45 佳代 📖		20:00				20:00	閉館時間 20:00								
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 20:30~21:15 後藤 亜紀子 🔥	エアロ45 20:15~21:00 後藤 亜紀子			20:30				20:30	•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ら、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。								
21:00	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		21:00				21:00									
21:30																		
22:00																		
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00													
LES MILLS BODYBALANCE					LES MILLS BODYJAM													