

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. 2025.11

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		ステップ30 12:30~13:00 山口 清美			12:30				
13:00	ラテンダンス45 12:45~13:30 銭場 弥生	パレトン・コンディショニングフロア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	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			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	はじめてのジャズダンス45 14:10~14:55 UMEZU	ZUMBA45 14:00~14:45 KAZUYA	~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	MEGADANZ 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉			14:30		MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花			14:30				14:30
15:00					15:00	有料			アクア45 15:00~15:45 美馬 らん	15:00		ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	ホット ~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美	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				15:30
16:00	有料				16:00					16:00				16:00
16:30					16:30					16:30				16:30
17:00					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	プロコロオ30 17:45~18:15 FUJI			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				17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30					18:30					18:30				18:30
19:00					19:00	ZUMBA45 19:00~19:45 SARA	LES MILLS BODY PUMP45 19:00~19:45 KAZUYA			19:00	ZUMBA45 19:00~19:45 KAZUYA	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:00~19:45 YUSAKU	ベーシックヨガ45 19:10~19:55 Aya	19:00
19:30					19:30		LES MILLS BODYJAM60 20:00~21:00 MIYUKI			19:30				19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30	エアロ45 20:15~21:00 池田 将英	19:50~20:50 NORIKO	バランス・コア・エクササイズ45 20:30~21:15 山口 真冬		20:30			ヘルピックスストレッチ45 20:15~21:00 堀内 徳子		20:30	HIPHOP基礎~初級45 20:10~20:55 AI	LES MILLS BODYATTACK45 20:10~20:55 YUSAKU		20:30
21:00					21:00					21:00	有料	LES MILLS BODY JAM45 21:15~22:00 KAZUYA		21:00
21:30	リトモス45 21:20~22:05 池田 将英				21:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 21:45~22:30 YUI			21:30	カルチャースクール STREET DANCE 21:15~22:15 AI			21:30
22:00					22:00					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 BODYCOMBAT					LES MILLS 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. 2025.11

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 10:15~11:00 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📎		
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				
11:30	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 📎	
12:00	サルスATION® 45 12:25~13:10 樋口 八千代 🔥	パワーエレメント30 12:30~13:00 竹内📎			12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol	定員39名！	間宮 友美📎	有料 有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	12:00				
12:30			ビギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho 📎		12:30		LES MILLS 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	12:30	HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央📎	LES MILLS BODY PUMP60 🔥 12:55~13:55 YUSAKU 🔥	ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho 📎	
13:00					13:00					13:00				
13:30		ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき 🔥	ルーシーダットン60 14:10~15:10 銭場 弥生📎		13:30					13:30	定員39名！			
14:00			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	エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	BODY JAM45 14:30~15:15 MIYUKI 🔥	リラクソスヨガ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 🔥	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho	
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI 🔥				14:30					14:30				
15:00		ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき			15:00					15:00	有料			
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	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 🔥	美トレヨガ45 15:40~16:25 KIYOMI	
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 📎	
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 📎		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	17:00	MEGADANZ MEGADANZ45 17:40~18:25 姫花			
17:30					17:30		↑タオル持参📎			17:30				
18:00					18:00		MEGADANZ MEGADANZ45 18:00~18:45 KAZUYA 🔥			18:00				
18:30		定員39名！			18:30	LES MILLS BODYCOMBAT60 18:35~19:35 姫花 🔥				18:30				
19:00	サルスATION® 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					19:00				
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 YUI 🔥	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					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	リラクソスヨガ45 21:15~22:00 Aya		21:30									
22:00					22:00									
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00									
LES MILLS BODYBALANCE					LES MILLS BODYJAM									