

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. 2025.12

| 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<br>10:20~11:05<br>Marie                  | パレトン45<br>10:20~11:05<br>こじま はづき            | 背骨調律エクササイズ45<br>10:20~11:05<br>田島 里佳 | アクア45<br>10:30~11:15<br>美馬 らん | 10:30                   | 初中級エアロ45<br>10:15~11:00<br>佳代                                                            | 健康体操50<br>10:15~11:05<br>山口 清美                             |                                                  | アクア45<br>10:20~11:05<br>田島 里佳 | 10:30                   | カラダ整え体操45<br>10:20~11:05<br>徳田 篤子                    |                                                    | ボディリセットストレッチ45<br>10:20~11:05<br>ERI      | 10:30                                               |
| 11:00                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 11:00                   |                                                                                          |                                                            | 有料                                               |                               | 11:00                   |                                                      | 10:35~11:20<br>misono                              | ストレッチボール使用                                | ベーシックアクア30<br>11:00~11:30<br>栗原 雅代                  |
| 11:30                  | エアロ45<br>11:20~12:05<br>田島 里佳                    | ラテンエアロ45<br>11:25~12:10<br>こじま はづき          |                                      |                               | 11:30                   | ZUMBA45<br>11:35~12:20<br>natsu                                                          | エアロ30<br>11:35~12:05<br>山口 清美                              | ハタヨガ60<br>11:15~12:15<br>NAOKO                   |                               | 11:30                   | ピラティス45<br>11:35~12:20<br>徳田 篤子                      | DANCE basic45<br>11:35~12:20<br>kaol               | ヨガ45<br>11:20~12:05<br>ERI                | 11:30                                               |
| 12:00                  |                                                  |                                             | ピラティス45<br>11:45~12:30<br>美馬 らん      |                               | 12:00                   |                                                                                          |                                                            |                                                  |                               | 12:00                   |                                                      |                                                    |                                           | ダイエットアクア30<br>11:45~12:15<br>栗原 雅代                  |
| 12:30                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 12:30                   |                                                                                          | ステップ30<br>12:30~13:00<br>山口 清美                             |                                                  |                               | 12:30                   |                                                      |                                                    |                                           |                                                     |
| 13:00                  | ラテンダンス45<br>12:45~13:30<br>銭場 弥生                 | パレトン・コンディショニングフロア45<br>12:50~13:35<br>美馬 らん | リンパヨガ45<br>13:00~13:45<br>KIYOMI     |                               | 13:00                   | SALSATION® 60<br>12:50~13:50<br>栗原 雅代                                                    | やさしいバレエ 60<br>12:45~13:45<br>大野小百合                         |                                                  |                               | 13:00                   | はじめてHIPHOP45<br>12:35~13:20<br>kaol                  | ステップ45<br>12:35~13:20<br>後藤 亜紀子                    | やさしいフラダンス30<br>12:35~13:05<br>ERI         |                                                     |
| 13:30                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 13:30                   |                                                                                          |                                                            | 2Fサーキットエリア<br>HIIT&サーキット30<br>13:15~13:45<br>竹内  |                               | 13:30                   |                                                      |                                                    | 有料                                        |                                                     |
| 14:00                  | 骨盤コンディショニング30<br>13:45~14:15<br>銭場 弥生            | エアロ30<br>14:05~14:35<br>金杉 智哉               | 美姿勢ヨガ45<br>14:15~15:00<br>KIYOMI     |                               | 14:00                   | はじめてのジャズダンス45<br>14:10~14:55<br>UMEZU                                                    | ZUMBA45<br>14:00~14:45<br>KAZUYA                           | ~KaQiLa60~<br>14:05~15:05<br>ごっちゃん               |                               | 14:00                   | シンプルエアロ40<br>14:10~14:50<br>金杉 智哉                    | リトモス45<br>13:40~14:25<br>後藤 亜紀子                    | カルチャースクール<br>フラダンス<br>13:35~14:35<br>ERI  |                                                     |
| 14:30                  | MEGADANZ<br>14:45~15:30<br>姫花                    | エアロ45<br>14:50~15:35<br>金杉 智哉               |                                      |                               | 15:00                   | 有料<br>カルチャースクール<br>ジャズ ダンス<br>15:10~16:10<br>15:10~16:40<br>60分クラスと<br>90分クラスあり<br>UMEZU | MEGADANZ45<br>15:00~15:45<br>姫花                            |                                                  | アクア45<br>15:00~15:45<br>美馬 らん | 15:00                   |                                                      | ダイエットエアロ45<br>15:05~15:50<br>金杉 智哉                 | ホット<br>~KaQiLa60~<br>15:00~16:00<br>間宮 友美 |                                                     |
| 15:30                  |                                                  |                                             | 骨盤調整ヨガ45<br>15:35~16:20<br>SAORI     |                               | 15:30                   |                                                                                          |                                                            |                                                  |                               | 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<br>avexダンスス<br>クール<br>16:00<br>~<br>20:00 | プロコロオ30<br>17:45~18:15<br>FUJI              |                                      |                               | 17:30                   |                                                                                          |                                                            | 有料<br>有料スクール<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 |                               | 17:30                   |                                                      |                                                    |                                           |                                                     |
| 18:00                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 18:00                   |                                                                                          |                                                            |                                                  |                               | 18:00                   |                                                      |                                                    |                                           |                                                     |
| 18:30                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 18:30                   |                                                                                          |                                                            |                                                  |                               | 18:30                   |                                                      |                                                    |                                           |                                                     |
| 19:00                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 19:00                   | ZUMBA45<br>19:00~19:45<br>SARA                                                           | LES MILLS<br>BODY PUMP45<br>19:00~19:45<br>KAZUYA          |                                                  |                               | 19:00                   | ZUMBA45<br>19:00~19:45<br>KAZUYA                     | LES MILLS<br>BODYCOMBAT45<br>19:00~19:45<br>YUSAKU | ベーシックヨガ45<br>19:10~19:55<br>Aya           | レンタル<br>スタジオ<br>Dスタジオ<br>2,200円<br>※1時間当たり<br>の金額です |
| 19:30                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 19:30                   |                                                                                          | LES MILLS<br>BODY JAM60<br>20:00~21:00<br>KAZUYA           |                                                  |                               | 19:30                   |                                                      | LES MILLS<br>BODYATTACK45<br>20:10~20:55<br>YUSAKU |                                           |                                                     |
| 20:00                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 20:00                   |                                                                                          |                                                            | ヘルピックスストレッチ45<br>20:15~21:00<br>堀内 徳子            |                               | 20:00                   | HIPHOP基礎~初級<br>45<br>20:10~20:55<br>AI               |                                                    |                                           |                                                     |
| 20:30                  | エアロ45<br>20:15~21:00<br>池田 将英                    | NORIKO<br>20:30~21:15<br>山口 真冬              |                                      |                               | 20:30                   |                                                                                          |                                                            |                                                  |                               | 20:30                   |                                                      |                                                    |                                           |                                                     |
| 21:00                  |                                                  |                                             |                                      |                               | 21:00                   |                                                                                          | ★担当者変更★<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT45<br>21:45~22:30<br>YUI |                                                  |                               | 21:00                   | 有料<br>カルチャースクール<br>STREET DANCE<br>21:15~22:15<br>AI | LES MILLS<br>BODY JAM45<br>21:15~22:00<br>KAZUYA   |                                           |                                                     |
| 21:30                  | リトモス45<br>21:20~22:05<br>池田 将英                   |                                             |                                      |                               | 21:30                   |                                                                                          |                                                            |                                                  |                               | 21:30                   |                                                      |                                                    |                                           |                                                     |
| 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<br>BODY PUMP |                                                  |                                             |                                      |                               | LES MILLS<br>BODYCOMBAT |                                                                                          |                                                            |                                                  |                               | LES MILLS<br>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. 2025.12

| 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<br>10:20~11:05<br>KUMI 🔥                 | 骨盤調整ストレッチ45<br>10:15~11:00<br>MIYUKI<br>↑タオル持参📄 |     | 10:30                | ZUMBA45<br>10:25 ~11:10<br>KEIKO 🔥               | ホット<br>~KaQiLa45~<br>10:15~11:00<br>間宮 友美📄           |                                                           | 10:30 | パレトン45<br>10:20~11:05<br>NORIKO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LES MILLS<br>BODYJAM60<br>10:20~11:20<br>池田 将英🔥       | モーニングヨガ45<br>10:30~11:15<br>KIYOMI📄                | 10:30                           |     |  |  |  |  |
| 11:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 11:00                | はじめてHIPHOP30<br>11:15~11:45<br>kaol 📄            | LES MILLS<br>BODY PUMP45 🔥<br>11:30~12:15<br>スタッフ 🔥  | ホット45<br>~KaQiLaCe-rr-lus~<br>11:20~12:05<br>間宮 友美📄       | 11:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 11:00                           |     |  |  |  |  |
| 11:30                    | エアロ45<br>11:20~12:05<br>樋口 八千代                    | バーチャルボクシング45<br>11:20~12:05<br>KUMI 🔥           | ストレッチボールヨガ45<br>11:35~12:20<br>Miho 📄           |     | 11:30                |                                                  |                                                      |                                                           | 11:30 | ダイエットエアロ45<br>11:25~12:10<br>NORIKO 🔥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | HIPHOP60<br>11:35~12:35<br>kaol 🔥                     | ストレッチボールヨガ45<br>11:45~12:30<br>Miho 📄              | 11:30                           |     |  |  |  |  |
| 12:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 12:00                | HIPHOP45<br>12:00~12:45<br>kaol                  |                                                      |                                                           | 12:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 12:00                           |     |  |  |  |  |
| 12:30                    | SALSATION®<br>45<br>12:25~13:10<br>樋口 八千代 🔥       | パワーエレメント30<br>12:30~13:00<br>竹内📄                | ビギナーヨガ45<br>12:45~13:30<br>Miho 📄               |     | 12:30                |                                                  | 定員39名！                                               | 有料スクール<br>空手<br>少年部<br>12:30~13:30<br>新極真会                | 12:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LES MILLS<br>BODY PUMP60 🔥<br>12:55~13:55<br>YUSAKU 🔥 | 2Fサーキットエリア<br>HIIT & サーキット30<br>12:30~13:00<br>竹内📄 | 12:30                           |     |  |  |  |  |
| 13:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 13:00                |                                                  | LES MILLS<br>BODYATTACK60<br>13:00~14:00<br>NORIKO 🔥 |                                                           | 13:00 | HIPHOP基礎45<br>12:50~13:35<br>佐藤 珠央📄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                       |                                                    | 13:00                           |     |  |  |  |  |
| 13:30                    |                                                   | ラテンエアロ45<br>13:35~14:20<br>こじま はづき 🔥            |                                                 |     | 13:30                |                                                  |                                                      | ハタヨガ45<br>13:25~14:10<br>KIYOMI 📄                         | 13:30 | 定員39名！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                                                    | クロール20<br>13:30~13:50<br>HARUKA |     |  |  |  |  |
| 14:00                    |                                                   |                                                 | ホット<br>ルーシーダットン60<br>14:10~15:10<br>銭場 弥生📄      |     | 14:00                |                                                  | LES MILLS<br>BODY JAM45<br>14:30~15:15<br>KAZUYA 🔥   | リラクソヨガ45<br>14:30~15:15<br>KIYOMI 📄                       | 14:00 | HIPHOP45<br>14:05~14:50<br>佐藤 珠央 🔥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LES MILLS<br>BODYCOMBAT45<br>14:10~14:55<br>YUSAKU 🔥  | パワーヨガ45<br>14:30~15:15<br>Miho                     | 14:00                           |     |  |  |  |  |
| 14:30                    | ZUMBA60<br>14:30~15:30<br>TAI 🔥                   | ボディメンテナンス45<br>14:50~15:35<br>こじま はづき           |                                                 |     | 14:30                | エアロ30<br>14:20~14:50<br>NORIKO                   | ★担当者変更★                                              | 有料スクール<br>空手<br>一般部<br>14:00~15:00<br>新極真会                | 14:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 14:30                           |     |  |  |  |  |
| 15:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 15:00                |                                                  |                                                      |                                                           | 15:00 | 有料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                                                    | 15:00                           |     |  |  |  |  |
| 15:30                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 15:30                | ダイエットエアロ45<br>15:25~16:10<br>NORIKO 🔥            |                                                      | LES MILLS<br>BODY<br>BALANCE 60<br>15:40~16:40<br>kaori 📄 | 15:30 | カルチャースクール<br>HIPHOP<br>15:10~16:10<br>佐藤 珠央                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ダイエットエアロ50<br>15:15~16:05<br>後藤 亜紀子 🔥                 | 美トレヨガ45<br>15:40~16:25<br>KIYOMI                   | 15:30                           |     |  |  |  |  |
| 16:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 16:00                |                                                  |                                                      |                                                           | 16:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 16:00                           |     |  |  |  |  |
| 16:30                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 16:30                |                                                  |                                                      |                                                           | 16:30 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT45<br>16:35~17:20<br>姫花 🔥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | リトモス60<br>16:30~17:30<br>後藤 亜紀子 🔥                     | ハタヨガ60<br>16:50~17:50<br>KIYOMI📄                   | 16:30                           |     |  |  |  |  |
| 17:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 17:00                | ZUMBA45<br>17:00~17:45<br>natsu 🔥                | 骨盤調整ストレッチ45<br>16:50~17:35<br>MIYUKI 📄<br>↑タオル持参     | レンタル<br>スタジオ<br>Dスタジオ<br>2,200円<br>※1時間当たりの<br>金額です       | 17:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 17:00                           |     |  |  |  |  |
| 17:30                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 17:30                |                                                  | MEGADANZ<br>MEGADANZ45<br>18:00~18:45<br>KAZUYA 🔥    |                                                           | 17:30 | MEGADANZ<br>MEGADANZ45<br>17:40~18:25<br>姫花                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                    | 17:30                           |     |  |  |  |  |
| 18:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 18:00                |                                                  |                                                      |                                                           | 18:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 18:00                           |     |  |  |  |  |
| 18:30                    |                                                   | 定員39名！                                          |                                                 |     | 18:30                | LES MILLS<br>BODYCOMBAT60<br>18:35~19:35<br>姫花 🔥 |                                                      |                                                           | 18:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 18:30                           |     |  |  |  |  |
| 19:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 19:00                |                                                  |                                                      |                                                           | 19:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 19:00                           |     |  |  |  |  |
| 19:30                    | SALSATION®<br>60<br>19:10~20:10<br>栗原 雅代 🔥        | LES MILLS<br>BODYPUMP45<br>19:10~19:55<br>YUI 🔥 | 骨盤エクササイズ<br>60<br>18:45~19:45<br>佳代 📄           |     | 19:30                |                                                  |                                                      |                                                           | 19:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    | 19:30                           |     |  |  |  |  |
| 20:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 20:00                |                                                  |                                                      |                                                           | 20:00 | 閉館時間 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |                                                    |                                 |     |  |  |  |  |
| 20:30                    | LES MILLS<br>BODYCOMBAT45<br>20:30~21:15<br>YUI 🔥 | エアロ45<br>20:15~21:00<br>後藤 亜紀子                  | 陰ヨガ45<br>20:00~20:45<br>佳代 📄                    |     | 20:30                |                                                  |                                                      |                                                           | 20:30 | •BODY JAM<br>→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。<br>•BODY PUMP<br>→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。<br>•BODY BALANCE<br>→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。<br>•BODY ATTACK<br>→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。<br>•BODY COMBAT<br>→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                |                                                  |                                                      |                                                           | 21:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    |                                 |     |  |  |  |  |
| 21:30                    | LES MILLS<br>BODYATTACK45<br>21:30~22:15<br>YUI 🔥 | ステップ45<br>21:20~22:05<br>後藤 亜紀子                 | リラクソヨガ45<br>21:15~22:00<br>Aya                  |     | 21:30                |                                                  |                                                      |                                                           | 21:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    |                                 |     |  |  |  |  |
| 22:00                    |                                                   |                                                 |                                                 |     | 22:00                |                                                  |                                                      |                                                           | 22:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    |                                 |     |  |  |  |  |
| 閉館時間 23:00               |                                                   |                                                 |                                                 |     | 閉館時間 21:00           |                                                  |                                                      |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    |                                 |     |  |  |  |  |
| LES MILLS<br>BODYBALANCE |                                                   |                                                 |                                                 |     | LES MILLS<br>BODYJAM |                                                  |                                                      |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                    |                                 |     |  |  |  |  |