

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. 2026.1

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	2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 13:15~13:45 竹内		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					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	有料	MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花			14:30				14:30
15:00					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			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					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		17:30				17:30
18:00					18:00			定員39名！		18:00				18:00
18:30					18:30					18:30				18:30
19:00					19:00	LesMILLS BODY PUMP45 19:00~19:45 KAZUYA		有料 有料スクール 空手 少年部 17:30~18:30 新極真会		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	19:00
19:30					19:30	LesMILLS BODYJAM60 20:00~21:00 KAZUYA		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		19:30				19:30
20:00					20:00			有料 有料スクール 空手 一般部 20:00~21:00 新極真会		20:00	HIPHOP基礎~初級 45 20:10~20:55 AI	LesMILLS BODYATTACK45 20:10~20:55 YUSAKU		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				20:30
21:00		LesMILLS BODYJAM60 21:10~22:10 NORIKO			21:00			骨盤調整のストレッチ		21:00	有料	LesMILLS 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	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			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				
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. 2026.1				
木					土				
2F	B	3F	D/ジムエリア	プール	2F	B	3F	D/ジムエリア	プール
A	B	C	D/ジムエリア	プール	A	B	C	D/ジムエリア	プール
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📄		
11:00					11:00	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol 📄	LesMILLS BODY PUMP45 🔥 11:30~12:15 YUSAKU 🔥 ★担当者変更★	ホット45 ~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:20~12:05 間宮 友美📄	
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 🔥	ストレッチポールヨガ45 11:35~12:20 Miho 📄		11:30	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol		有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	
12:00	LesMILLS SALSATION® 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📄	ビギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho 📄		12:30		定員39名！ LesMILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO 🔥		
13:00					13:00		ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI 📄		
13:30		ラテンエアロ45 13:35~14:20 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			有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会	
14:00					14:00	エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	BODY JAM45 14:30~15:15 KAZUYA 🔥		
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	ファンクショナル トレーニング45 15:25~16:10 銭場 弥生📄		14:30				
15:00					15:00	ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO 🔥	LesMILLS BODY BALANCE 60 15:45~16:30 KAZUYA 📄 ★新規追加★		
15:30					15:30				
16:00					16:00				
16:30					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	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	
17:30					17:30		MEGADANZ MEGADANZ45 18:00~18:45 KAZUYA 🔥		
18:00					18:00				
18:30		定員39名！ LesMILLS BODYCOMBAT45 18:35~19:35 姫花 🔥	骨盤エクササイズ 60 18:45~19:45 佳代 📄		18:30				
19:00	LesMILLS SALSATION® 60 19:10~20:10 栗原 雅代 🔥				19:00				
19:30					19:30				
20:00					20:00				
20:30	LesMILLS BODYCOMBAT45 20:30~21:15 YUI 🔥	エアロ45 20:15~21:00 後藤 亜紀子	陰ヨガ45 20:00~20:45 佳代 📄		20:30				
21:00					21:00				
21:30	LesMILLS BODYATTACK45 21:30~22:15 YUI 🔥	ステップ45 21:20~22:05 後藤 亜紀子	リラクソヨガ45 21:15~22:00 Aya		21:30				
22:00					22:00				
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00				
LesMILLS BODYBALANCE					LesMILLSをオススメする理由 ★それぞれに合った複数のグループフィットネスプログラムをご用意しております ★3か月毎に音楽とコリオグラフィティー（動き）を刷新します。 ★研究者、医師とスポーツ科学者によって証明された科学的根拠あるプログラムを提供いたします。 LesMILLS BODYJAM				
					閉館時間 20:00 ・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。				