

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. 2026.2

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	
14:30	MEGADANZ 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉			15:00	有料 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	MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花		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	
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 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 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				
18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30				
19:00					19:00	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	LesMILLS BODYJAM60 20:00~21:00 KAZUYA				19:30				
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	パ"ランロード" イネーション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	LesMILLS BODYATTACK45 20:10~20:55 YUSAKU		
21:00		LesMILLS BODYJAM60 21:10~22:10 NORIKO			21:00					21:00	有料 カルチャースクール STREET DANCE 21:15~22:15 AI	LesMILLS BODY JAM45 21:15~22:00 KAZUYA		
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				
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. 2026.2

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			10:30	ZUMBA45 10:25~11:10 KEIKO 🔥	ホット ~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美			10:30	パレトン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		↑タオル持参			11:00	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol	LES MILLS BODY PUMP45 11:30~12:15 YUSAKU 🔥	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	11:30
12:00					12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol				12:00				
12:30	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38名！		有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	12:30			2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 12:30~13:00 竹内	12:30
13:00					13:00	LES MILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO 🔥				13:00	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	1.2週目 クロール 3.4週目 平泳ぎ
13:30		ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき			13:30		ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI			13:30				クロールor平泳ぎ 13:30~13:50 HARUKA
14:00			ホット ルーシーダットン60 14:10~15:10 銭場 弥生		14:00				有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会	14:00	HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央 🔥	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:10~14:55 YUSAKU 🔥		バタフライor背泳ぎ 14:00~14:20 HARUKA
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	エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	BODY JAM45 14:30~15:15 KAZUYA 🔥	リラクソヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI		14:30				1.2週目 バタフライ 3.4週目 背泳ぎ
15:00					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 🔥	美トレヨガ45 15:40~16:25 KIYOMI	
15:30					15:30	ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO 🔥	LES MILLS BODY BALANCE 60 15:45~16:30 KAZUYA			15:30				
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				
17:30					17:30		↑タオル持参			17:30	MEGADANZ MEGADANZ45 17:40~18:25 姫花			
18:00					18:00		MEGADANZ MEGADANZ45 18:00~18:45 KAZUYA 🔥			18:00				
18:30					18:30	LES MILLS BODYCOMBAT60 18:35~19:35 姫花 🔥				18:30				
19:00					19:00					19:00				
19:30	SALSATION® 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	有料スクール avexダンスス クール 17:00 ~ 21:30	19:30					19:30				
20:00			陰ヨガ45 20:00~20:45 佳代		20:00					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				
21:00			リラクソヨガ45 21:15~22:00 Aya											
21:30	LES MILLS BODYATTACK45 21:30~22:15 YUI 🔥	ステップ45 21:20~22:05 後藤 亜紀子												
22:00														
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
LES MILLS BODYBALANCE					LES MILLS BODYJAM					•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。				