

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                     |             | D/ジムエリア                         | プール | 2F                               |                        | 3F                              |                       | D/ジムエリア                                    | プール                              | 2F                   |                           | 3F                          |                              | D/ジムエリア                 | 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        | バレトン45<br>10:20~11:05           | 背骨調律エクササイズ45<br>田島 里佳  |             |                                 |     | アクア45<br>10:30~11:15             | 10:15~11:00            | 10:15~11:05                     | 健康体操50<br>山口 清美       |  |                                  | アクア45<br>10:20~11:05 | 10:30                     | カラダ整え体操45<br>田島 里佳          | 10:20~11:05                  | ボディリセットストレッチ45<br>徳田 篤子 | 10:20~11:05 | 10:30                  |  |
| 11:00 | Marie 🔥<br>こじま はづき            |                                 |                        |             |                                 |     | 佳代 🔥<br>美馬 らん                    | 11:00                  |                                 |                       | 有料   |                                  |                      | 11:00                     | ZUMBA45<br>misono 🔥         | 10:35~11:20                  | ERI 🔥                   | ストレッチボール使用  | ベーシックアクア30<br>栗原 雅代    |  |
| 11:30 | エアロ45<br>11:20~12:05          | ラテンエアロ45<br>田島 里佳 🔥             | ピラティス45<br>11:25~12:10 |             |                                 |     | ZUMBA45<br>natsu 🔥               | 11:35~12:20            | エアロ30<br>11:35~12:05            | ハタヨガ60<br>11:15~12:15 | カルチャースクール<br>クラシックバレエ<br>11:15~12:15       | NAOKO                            |                      | 11:30                     | ピラティス45<br>11:35~12:20      | DANCE basic45<br>11:35~12:20 | ヨガ45<br>ERI             | 11:30       | ベーシックアクア30<br>栗原 雅代    |  |
| 12:00 | エアロ45<br>田島 里佳 🔥              | ラテンエアロ45<br>11:25~12:10         | ピラティス45<br>11:45~12:30 | こじま はづき 🔁   | 美馬 らん                           |     | sqzation                         |                        | ステップ30<br>12:30~13:00           | 山口 清美                 | やさしいバレエ<br>60                              |                                  |                      | 12:00                     | ピラティス45<br>11:35~12:20      | kaol                         |                         | 12:00       | ダイエットアクア30<br>栗原 雅代    |  |
| 12:30 | ラテンダンス45<br>12:45~13:30       | バレトン・コンディショニング45<br>12:50~13:35 | リンパヨガ45<br>13:00~13:45 | 美馬 らん 🔁     | KIYOMI                          |     | SALSATION®<br>60                 | 12:50~13:50            |                                 | 12:45~13:45           | 2Fサーキットエリア<br>HIIT&サーキット30<br>13:15~13:45  | 竹内 🔁                             |                      | 12:30                     | はじめてHIPHOP45<br>12:35~13:20 | ステップ45<br>12:35~13:20        | やさしいフラダンス30<br>ERI      | 12:30       |                        |  |
| 13:00 | 12:45~13:30                   | 12:50~13:35                     | 13:00~13:45            | 13:30       |                                 |     | 栗原 雅代 🔁                          | 13:00                  |                                 | 12:45~13:45           | 大野 小百合                                     |                                  |                      | 13:00                     | はじめ HIPHOP45<br>12:35~13:20 | 後藤 亜紀子                       | 有料                      | 13:00       |                        |  |
| 13:30 | 骨盤コンディショニング30<br>13:45~14:15  | 14:05~14:35                     | 14:15~15:00            | 14:00       |                                 |     | エアロ30<br>14:05~14:35             | ZUMBA45<br>14:00~14:45 | ~KaQiLa60~                      | 14:05~15:05           | 2Fサーキットエリア<br>HIIT&サーキット30<br>13:15~13:45  | 竹内 🔁                             |                      | 13:30                     | リトモス45<br>13:40~14:25       | カルチャースクール<br>13:35~14:35     | やさしいフラダンス30<br>ERI      | 13:30       |                        |  |
| 14:00 | 13:45~14:15                   | 14:05~14:35                     | 14:15~15:00            | 14:30       |                                 |     | はじめての<br>ジャズダンス45<br>14:10~14:55 | KAZUYA                 | UMEZU                           | 14:10~14:55           | ごっちゃん                                      |                                  |                      | 14:00                     | シンプルエアロ40<br>14:10~14:50    | 後藤 亜紀子                       | 13:35~14:35             | 14:00       |                        |  |
| 14:30 | MEGADANZ<br>RADICAL FITNESS   |                                 |                        | 15:00       |                                 |     | MEGADANZ45<br>UMEZU              | 15:00~15:45            | 15:00~15:45                     | 姫花                    |  |                                  | 14:30                | 金杉 智哉                     |                             |                              | 14:30                   |             |                        |  |
| 15:00 | 14:45~15:30                   | 14:50~15:35                     | 15:30                  | 15:00       |                                 |     | 有料                               | 15:00~15:45            | 15:00~15:45                     | 姫花                    |  |                                  | 15:00                | アクア45<br>15:00~15:45      | 美馬 らん                       | 15:00~15:50                  | 15:00                   |             |                        |  |
| 15:30 |                               |                                 |                        | 15:30       |                                 |     | カルチャースクール<br>ジャズ ダンス             | 15:10~16:10            | 60分クラスと<br>90分クラスあり<br>UMEZU    | 15:10~16:40           |  |                                  | 15:30                | ダイエットエアロ45<br>15:05~15:50 | ホット<br>~KaQiLa60~           | 15:00~16:00                  | 15:30                   |             |                        |  |
| 16:00 |                               | 有料                              |                        | 16:00       |                                 |     |                                  | 16:00                  | 60分クラスと<br>90分クラスあり<br>UMEZU    | 16:00                 |  |                                  | 16:00                | 間宮 友美                     |                             |                              | 16:00                   |             |                        |  |
| 16:30 |                               |                                 |                        | 16:30       |                                 |     |                                  | 16:30                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 16:30                     |                             |                              | 16:30                   |             |                        |  |
| 17:00 |                               |                                 |                        | 17:00       |                                 |     |                                  | 17:00                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 17:00                     |                             |                              | 17:00                   |             |                        |  |
| 17:30 | 有料スクール<br>avexダンス<br>スクール     |                                 |                        | 17:30       |                                 |     |                                  | 17:30                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 17:30                     |                             |                              | 17:30                   |             |                        |  |
| 18:00 | プロコリオ30<br>17:45~18:15        | FUJI 🔁                          |                        | 18:00       |                                 |     |                                  | 18:00                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 18:00                     |                             |                              | 18:00                   |             |                        |  |
| 18:30 | 16:00~<br>20:00               |                                 |                        | 18:30       |                                 |     |                                  | 18:30                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 18:30                     |                             |                              | 18:30                   |             |                        |  |
| 19:00 |                               |                                 |                        | 19:00       |                                 |     |                                  | 19:00                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 19:00                     |                             |                              | 19:00                   |             |                        |  |
| 19:30 | LesMILLS                      |                                 |                        | 19:30       |                                 |     |                                  | 19:30                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 19:30                     |                             |                              | 19:30                   |             |                        |  |
| 20:00 |                               |                                 |                        | 20:00       |                                 |     |                                  | 20:00                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 20:00                     |                             |                              | 20:00                   |             |                        |  |
| 20:30 | エアロ45<br>20:15~21:00          | NORIKO 🔁                        | パラソローディネーション<br>45     | 20:30~21:15 | 山口 真冬                           |     | BODYATTACK60                     | 19:50~20:50            | BODY PUMP45<br>19:00~19:45      | KAZUYA 🔁              | 有料スクール<br>空手<br>少年部<br>17:30~18:30<br>新極真会 |                                  |                      | 20:00                     | ZUMBA45<br>19:00~19:45      | BODYCOMBAT45<br>19:00~19:45  | ベーシックヨガ45<br>YUSAKU 🔁   | 19:30       | レンタル<br>スタジオ<br>2,200円 |  |
| 21:00 |                               |                                 |                        | 21:00       |                                 |     |                                  | 21:00                  |                                 |                       |  |                                  |                      | 21:00                     |                             |                              | 21:00                   |             |                        |  |
| 21:30 | リトモス45<br>21:20~22:05         | NORIKO 🔁                        | BODYJAM60              | 21:10~22:10 |                                 |     | BODYATTACK60                     | 20:00~20:50            | BODYJAM60                       | 20:00~21:00           | ベルビックストレッチ45<br>堀内 徳子                      | 空手<br>一般部<br>20:00~21:00<br>新極真会 |                      |                           | 21:00                       | HIPHOP基礎~初級<br>45            | BODYATTACK45            | Aya         | 21:30                  |  |
| 22:00 |                               |                                 |                        | 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                      |                       |  |                                  | 閉館時間 23:00           |                           |                             |                              |                         |             |                        |  |
|       | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b> |                                 |                        |             | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b> |     |                                  |                        | <b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b> |                       |  |                                  |                      |                           |                             |                              |                         |             |                        |  |

定員38名！

レンタル  
スタジオ  
2,200円  
※1時間当たり  
の金額です

| 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                    |                                  | D/ジムエリア                             | 2F    |   | 3F                               |             | D/ジムエリア   | 2F    |  | 3F                          |   | 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   | A     | B  | C                           | D/ジムエリア                                   | プール                       |       |
| 10:30                       |                                      |                                    | リトモス45<br>10:20~11:05 | 骨盤調整ストレッチ45<br>10:15~11:00       |                                     | 10:30 | ZUMBA45<br>10:25~11:10                  | ホット<br>~KaQiLa45~<br>10:15~11:00 |             |   | 10:30 | バレトン45<br>10:20~11:05  | BODYJAM60<br>10:20~11:05    | モーニングヨガ45<br>10:30~11:15                  |                           | 10:30 |
| 11:00                       |                                      |                                    | KUMI 🔥<br>↑タオル持参      |                                  |                                     | 11:00 | KEIKO 🔥                                 | 間宮 友美                            |             |   | 11:00 | NORIKO   |                             |   |                           | 11:00 |
| 11:30                       | エアロ45<br>11:20~12:05                 | バーチャルグシング45<br>11:20~12:05         | KUMI 🔥                | ストレッチボールヨガ45<br>11:35~12:20      | Miho                                | 11:30 | LesMILLS BODY PUMP45<br>11:30~12:15     | ホット45<br>~KaQiLaCe-rr-lus~       |             |   | 11:30 | ダイエットエアロ45<br>11:25~12:10  | HIPHOP60<br>11:35~12:35     | ストレッチボールヨガ45<br>11:45~12:30               |                           | 11:30 |
| 12:00                       | エアロ45<br>11:20~12:05                 | バーチャルグシング45<br>11:20~12:05         | KUMI 🔥                | ストレッチボールヨガ45<br>11:35~12:20      | Miho                                | 12:00 | HIPHOP45<br>12:00~12:45                 | YUSAKU 🔥                         | 11:20~12:05 | 間宮 友美   | 12:00 | NORIKO 🔥   |                             |   |                           | 12:00 |
| 12:30                       | SALSATION® 45<br>12:25~13:10         | パワーエレメント30<br>12:30~13:00          | 竹内                    | ビギナーヨガ45<br>12:45~13:30          | Miho                                | 12:30 | kaol                                    | 定員38名!                           |             | 有料  | 12:30 | kaol 🔥   |                             | 2Fサーキットエアロ<br>HIIT&サーキット30<br>12:30~13:00 | 竹内                        | 12:30 |
| 13:00                       | エアロ45<br>12:20~12:55                 | パワーエレメント30<br>12:30~13:00          | 竹内                    | ビギナーヨガ45<br>12:45~13:30          | Miho                                | 13:00 | LesMILLS BODYATTACK60<br>13:00~14:00    | 有料                               |             | 有料スクール<br>空手<br>少年部<br>12:30~13:30                | 13:00 | HIPHOP基礎45<br>12:50~13:35  | BODY PUMP60<br>12:55~13:55  | ビギナーヨガ60<br>13:00~14:00                   | 1.2週目 クロール<br>3.4週目 平泳ぎ   | 13:00 |
| 13:30                       |                                      | ラテンエアロ45<br>13:35~14:20            |                       |                                  |                                     | 13:30 | NORIKO 🔥                                | ハタヨガ45<br>13:25~14:10            | 有料          | 新極真会  | 13:30 | 佐藤 珠央  |                             |   | クロールor平泳ぎ<br>13:30~13:50  | 13:30 |
| 14:00                       |                                      | エアロ45<br>13:35~14:20               | こじま はづき               | ホット<br>ルーシーダットン60<br>14:10~15:10 |                                     | 14:00 | LesMILLS BODY JAM45<br>14:30~15:15      | リラックスヨガ45<br>14:30~15:15         | 有料          | 有料スクール<br>空手<br>一般部<br>14:00~15:00                | 14:00 | HIPHOP45<br>14:05~14:50  | BODYCOMBAT45<br>14:10~14:55 | パワーヨガ45<br>14:30~15:15                    | バタフライor背泳ぎ<br>14:00~14:20 | 14:00 |
| 14:30                       | ZUMBA60<br>14:20~14:50               | NORIKO                             |                       |                                  |                                     | 14:30 | NORIKO 🔥                                | KIYOMI                           |             |   | 14:30 | 佐藤 珠央  |                             |   | バタフライor背泳ぎ<br>14:00~14:20 | 14:30 |
| 15:00                       | ボディメンテナンス45<br>14:30~15:30           | TAI 🔥                              | 14:50~15:35           | こじま はづき                          | ファンクショナル<br>トレーニング45<br>15:25~16:10 | 15:00 | LesMILLS BODY JAM45<br>14:30~15:15      | リラックスヨガ45<br>14:30~15:15         | 有料          | 新極真会  | 15:00 | カルチャースクール  | DAIYETエアロ50<br>15:15~16:05  | 美トレヨガ45<br>15:40~16:25                    | 1.2週目 バタフライ<br>3.4週目 背泳ぎ  | 15:00 |
| 15:30                       |                                      |                                    |                       |                                  |                                     | 15:30 | DAIYETエアロ45<br>15:25~16:10              | スパン kin & ブレス45                  |             |   | 15:30 | HIPHOP<br>15:10~16:10  |                             |   |                           | 15:30 |
| 16:00                       |                                      |                                    |                       |                                  |                                     | 16:00 | NORIKO 🔥                                | KAZUYA                           |             |   | 16:00 | 佐藤 珠央  |                             |   |                           | 16:00 |
| 16:30                       |                                      |                                    |                       |                                  |                                     | 16:30 | LesMILLS BODY BALANCE 60<br>15:45~16:30 | KAZUYA                           | kaori       |   | 16:30 | LesMILLS BODYCOMBAT45<br>16:35~17:20   | リトモス60<br>16:30~17:30       | ハタヨガ60<br>16:50~17:50                     |                           | 16:30 |
| 17:00                       |                                      |                                    |                       |                                  |                                     | 17:00 | ZUMBA45<br>17:00~17:45                  | MIYUKI                           |             | 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 | 17:00 | 姫花 🔥   |                             |   |                           | 17:00 |
| 17:30                       |                                      |                                    |                       |                                  |                                     | 17:30 | natsu 🔥                                 |                                  |             |   | 17:30 | MEGADANZ<br>17:40~18:25  |                             |   |                           | 17:30 |
| 18:00                       |                                      |                                    |                       |                                  |                                     | 18:00 | LesMILLS BODYCOMBAT60<br>18:00~18:45    | KAZUYA                           |             |   | 18:00 | 姫花   |                             |   |                           | 18:00 |
| 18:30                       | SALSATION® 60<br>19:10~20:10         | LesMILLS BODYPUMP45<br>19:10~19:55 | YUI 🔥                 |                                  |                                     | 18:30 |   |                                  |             |   | 18:30 |  |                             |   |                           | 18:30 |
| 19:00                       |                                      |                                    |                       |                                  |                                     | 19:00 |   |                                  |             |   | 19:00 |  |                             |   |                           | 19:00 |
| 19:30                       | 栗原 雅代 🔥                              |                                    |                       |                                  |                                     | 19:30 |   |                                  |             |   | 19:30 |  |                             |   |                           | 19:30 |
| 20:00                       |                                      |                                    |                       |                                  |                                     | 20:00 |   |                                  |             |   | 20:00 |  |                             |   | 閉館時間 20:00                |       |
| 20:30                       | LesMILLS BODYCOMBAT45<br>20:15~21:00 | エアロ45<br>20:00~20:45               | 佳代                    | 陰ヨガ45<br>20:00~20:45             |                                     | 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。               |                             |   |                           |       |
| 21:00                       | YUI 🔥                                |                                    |                       |                                  |                                     | 21:00 |   |                                  |             |   | 21:00 | ・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。     |                             |   |                           |       |
| 21:30                       | LesMILLS BODYATTACK45<br>21:30~22:15 | ステップ45<br>21:20~22:05              | 後藤 亜紀子                | リラックスヨガ45<br>21:15~22:00         | Aya                                 | 21:30 |   |                                  |             |   | 21:30 | ・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。 |                             |   |                           |       |
| 22:00                       | YUI 🔥                                |                                    |                       |                                  |                                     | 22:00 |   |                                  |             |   | 22:00 | ・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。        |                             |   |                           |       |
|                             | 閉館時間 23:00                           |                                    |                       |                                  |                                     |       | LES MILLS をオススメする理由                     |                                  |             |   |       | ・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。                      |                             |   |                           |       |
|                             | LES MILLS BODYBALANCE                |                                    |                       |                                  |                                     |       | LES MILLS BODYJAM                       |                                  |             |   |       |  |                             |   |                           |       |