

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. 2026.5

	月				プール	火				プール	水				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	バレトン45 10:20~11:05 こじま はづき	背骨調整エクササイズ 45 10:20~11:05 田島 里佳		アクア45 10:30~11:15 美馬 らん	10:30 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
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	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん													11:30
12:00																12:00
12:30																12:30
13:00	ラテンダンス45 12:45~13:30 銭場 弥生	バレトン・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
13:30																13:30
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
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉														14:30
15:00																15:00
15:30	★担当者変更★															15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30	有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00															17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30																19:30
20:00	LesMILLS BODYJAM60 20:20~21:20 NORIKO	エアロ45 19:45~20:30 池田 将英	骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI													20:00
20:30																20:30
21:00																21:00
21:30																21:30
22:00	閉館時間 22:00					閉館時間 22:00					閉館時間 22:00					
	LES MILLS BODY PUMP					LES MILLS BODY COMBAT					LES MILLS BODY ATTACK					

定員38名!

ストレッチボール使用

骨盤調整のストレッチ

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

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. 2026.5

	木					土					日					
	2F A	B	C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	B	C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	B	C	3F 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			ZUMBA45 10:25~11:10 KEIKO	~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美				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			
11:00			↑タオル持参													
11:30	エアロ45 11:20~12:05 樋口 八千代	パーソナルトレーニング45 11:20~12:05 KUMI	ストレッチポールヨガ45 11:35~12:20 Miho			はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol	LES MILLS BODY PUMP45 11:30~12:15 YUSAKU	~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:20~12:05 間宮 友美			ダイエットエアロ45 11:25~12:10 NORIKO	HIPHOP60 11:35~12:35 kaol	ストレッチポールヨガ45 11:45~12:30 Miho			
12:00						HIPHOP45 12:00~12:45 kaol										
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	ピギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho				定員38名!									
13:00							有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会				HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	LES MILLS BODY PUMP60 12:55~13:55 YUSAKU	2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 12:30~13:00 竹内		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						ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI							クロールor平泳ぎ 13:30~13:50 HARUKA	
14:00			ルーシーダットン 60 14:10~15:10 銭場 弥生			エアロ30 14:20~14:50 NORIKO					HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:10~14:55 YUSAKU	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho		バタフライor背泳ぎ 14:00~14:20 HARUKA	
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI							リラクセスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI								1.2週目 バタフライ 3.4週目 背泳ぎ
15:00		ボディメンテナス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			ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO					カルチャースクール HIPHOP 15:10~16:10 佐藤 珠央	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:35~17:20 姫花	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho			
15:30								BODY BALANCE 60 15:40~16:40 kaori				ダイエットエアロ60 15:15~16:15 後藤 亜紀子	美トレヨガ45 15:40~16:25 KIYOMI			
16:00																
16:30																
17:00						ZUMBA45 17:00~17:45 natsu	骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI					LES MILLS BODYCOMBAT45 16:30~17:30 後藤 亜紀子	ハタヨガ60 16:50~17:50 KIYOMI			
17:30							↑タオル持参					★担当者変更★ MEGADANZ MEGADANZ45 17:40~18:25 姫花				
18:00		定員38名!														
18:30						LES MILLS BODYCOMBAT60 18:30~19:30 姫花										
19:00																
19:30	SALSATION® 60 19:10~20:10 栗原 雅代	LES MILLS BODYATTACK45 19:30~20:15 YUI	骨盤エクササイズ 60 18:45~19:45 佳代													
20:00																
20:30		★内容変更★ エアロ60 20:30~21:30 YUI	陰ヨガ45 20:00~20:45 佳代													
21:00																
21:30																
22:00	閉館時間 22:00					閉館時間 20:00					閉館時間 19:00					
LES MILLS BODYBALANCE					<p><b>LES MILLS をオススメする理由</b></p> <p>★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</p> <p>★3か月毎に音楽とコリオグラフィー（動き）を刷新します。</p> <p>★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。</p>					<p>閉館時間 19:00</p> <p>・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。</p> <p>・BODY PUMP →世界で一番人気の、パーペ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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>						