

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. 2026.6

	月					火					水				
	2F A	2F B	3F C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	2F B	3F C	3F D/ジムエリア	プール	2F A	2F B	3F C	3F D/ジムエリア	プール
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 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															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00															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				
	<b>LES MILLS BODY PUMP</b>					<b>LES MILLS BODY COMBAT</b>					<b>LES MILLS BODY ATTACK</b>				

定員38名!

ストレッチボール使用

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

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

有料  
有料スクール  
avexダンスス  
クール  
16:00  
~  
20:00

有料スクール  
空手  
少年部  
17:30~18:30  
新極真会  
有料スクール  
空手  
少年部組手強化  
18:45~19:45  
新極真会  
有料スクール  
空手  
一般部  
20:00~21:00  
新極真会

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. 2026.6

	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		10:30
11:00			↑タオル持参				LES MILLS ~KaQiLaCe-rr-lus~								
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	★内容変更★ BODY PUMP HEAVY60 11:30~12:30 YUSAKU				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		11:30
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				Les MILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO				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		12:30
13:00							定員25名!								1週目 クロール 3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	Les MILLS BODY JAM45 14:30~15:15 KAZUYA				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		1週目 バタフライ 3週目 背泳ぎ
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI						リラックスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI								
15:00		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			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	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	
15:30															
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					MEGADANZ MEGADANZ45 17:40~18:25 姫花	ハタヨガ60 16:30~17:30 後藤 亜紀子		
17:30							↑タオル持参								
18:00		定員38名!					MEGADANZ MEGADANZ45 18:00~18:45 KAZUYA								
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★ LES MILLS BODYCOMBAT60 20:30~21:30 YUI	ステップ60 20:30~21:30 後藤 亜紀子												
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>					