

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				
	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	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		
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												
12:00															
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												
13:30															
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												
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉													
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
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

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

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~							11:00
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	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		11:30
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	ピギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho				Les MILLS BODYATTACK60 13:00~14:00 NORIKO	ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI			HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	LES MILLS BODY PUMP60 12:55~13:55 YUSAKU	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho	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
13:30		ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき					Les MILLS BODY JAM45 14:30~15:15 KAZUYA	リラクソスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI			HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:10~14:55 YUSAKU	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho		13:30
14:00						エアロ30 14:20~14:50 NORIKO									14:00
14:30	ZUMBA60 14:30~15:30 TAI														14:30
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												15:00
15:30						ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO									15:30
16:00															16:00
16:30															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								17:00
17:30							↑タオル持参								17:30
18:00							MEGADANZ MEGADANZ45 18:00~18:45 KAZUYA								18:00
18:30							Les MILLS BODYCOMBAT60 18:30~19:30 姫花								18:30
19:00															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												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 20:00					閉館時間 19:00				
LES MILLS BODYBALANCE					<p>LES MILLS をオススメする理由</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>					