

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. 2026.7

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	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん		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	ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代
12:00					12:00					12:00				
12:30					12:30		ステップ30 12:30~13:00 山口 清美			12:30	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	
13:00	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			13:00				
13:30					13:30		HIIT&サーキット30 13:15~13:45 竹内	大野小百合	【有料】	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	カルチャースクールフラダンス 13:35~14:35 ERI		
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉			14:30	【有料】	MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花			14:30		ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	~KaQiLa60~ 15:00~16:00 間宮 友美	
15:00					15:00	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				15:00				
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	プロコリオ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	ZUMBA45 19:00~19:45 TAI	LES MILLS BODY PUMP45 19:00~19:45 KAZUYA	ヨガ45 19:00~19:45 浅野	【有料】 有料スクール 空手 少年部組手強化 18:45~19:45 新極真会	19:00	ZUMBA45 18:45~19:30 KAZUYA	LES MILLS BODYCOMBAT60 19:00~20:00 姫花	ベーシックヨガ60 19:00~20:00 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	★担当者変更★	★新規追加★		【有料】	19:30	HIPHOP基礎~初級 45 19:45~20:30 AI	★担当者変更★		
20:00	LES MILLS BODYJAM60 20:20~21:20 NORIKO	エアロ45 19:45~20:30 池田 将英	パーソナルトレーニング 45 20:30~21:15 山口 真冬		20:00	LES MILLS BODYATTACK60 20:30~21:30 NORIKO	LES MILLS BODYJAM60 20:00~21:00 KAZUYA		【有料】 有料スクール 空手 一般部 20:00~21:00 新極真会	20:00		週替わりレッスン 20:15~21:00 KAZUYA	整えるヨガ45 20:15~21:00 Aya	
20:30					20:30					20:30	【有料】			
21:00					21:00					21:00	カルチャースクール STREET DANCE 20:45~21:45 AI	★内容変更★ BODYJAM 1日・15日・29日 MEGADANZ 8日・22日		
21:30					21:30	★時間変更★				21:30				
22:00	閉館時間 22:00				22:00	閉館時間 22:00				22:00	閉館時間 22:00			
	LES MILLS BODYPUMP					LES MILLS BODYCOMBAT					LES MILLS 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. 2026.7

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 ↑タオル持参		10:30	ZUMBA45 10:25~11:10 KEIKO 🔥	~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美		10:30	バレトン45 10:20~11:05 NORIKO	LesMILLS BODYJAM60 10:20~11:20 池田 将英 🔥	モーニングヨガ45 10:30~11:15 KIYOMI				
11:00					11:00					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	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol	LesMILLS BODY PUMP45 11:30~12:15 KAZUYA 🔥	~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:20~12:05 間宮 友美		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			
12:00					12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol	★担当者変更★ LesMILLS BODYATTACK60 12:30~13:30 NORIKO 🔥	★担当者変更★ 定員38名！	有料 有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	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					12:30	HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	LesMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 凜(Rin) 🔥	2Fサーキットエリア HIIT & サーキット30 12:30~13:00 竹内			
13:00					13:00					13:00						
13:30	ZUMBA45 13:30~14:15 Jennie 🔥	ラテンエアロ45 13:35~14:20 こじま はづき			13:30	エアロ30 13:45~14:15 NORIKO	LesMILLS BODYJAM60 14:00~15:00 KAZUYA 🔥	ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI	有料 有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会	13:30			1.2週目 クロール 3.4週目 平泳ぎ			
14:00	★新規追加★		ルーシーダットン 60 14:10~15:10 銭場 弥生		14:00	★時間変更★	★時間変更★			14:00	HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央 🔥	LesMILLS BODYATTACK45 14:05~14:50 凜(Rin) 🔥	セルフスイムレッスン 14:05~14:25 スタッフ			
14:30					14:30	ダイエットエアロ45 14:30~15:15 NORIKO 🔥	★時間・内容変更★ KIYOMI			14:30		★担当者変更★ ★担当者変更★	セルフスイムレッスン 14:35~14:55 スタッフ			
15:00		ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき			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60 15:15~16:15 後藤 亜紀子 🔥	1.2週目 バタフライ 3.4週目 背泳ぎ			
15:30			ファンクショナル トレーニング45 15:25~16:10 銭場 弥生		15:30		LesMILLS BODY BALANCE 60 15:45~16:30 MIYUKI			15:30						
16:00					16:00					16:00	LesMILLS BODYCOMBAT45 16:35~17:20 姫花 🔥	16:30~17:30 後藤 亜紀子 🔥				
16:30					16:30					16:30						
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 ↑タオル持参		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		MEGADANZ MEGADANZ45 18:00~18:45 KAZUYA 🔥			17:30	MEGADANZ MEGADANZ45 17:40~18:25 姫花	16:50~17:50 KIYOMI				
18:00		定員38名！			18:00					18:00						
18:30					18:30	LesMILLS BODYCOMBAT60 18:30~19:30 姫花 🔥				18:30						
19:00					19:00					19:00	閉館時間 19:00					
19:30	SALSATION® 60 19:10~20:10 栗原 雅代 🔥	LesMILLS BODYATTACK45 19:30~20:15 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	•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。					
20:00					20:00					20:00						
20:30	LesMILLS BODYCOMBAT60 20:30~21:30 YUI 🔥	★内容変更★ エアロ60 20:30~21:30 後藤 亜紀子 🔥	陰ヨガ45 20:00~20:45 佳代		20:30					20:30						
21:00					21:00					21:00						
21:30					21:30					21:30						
22:00	閉館時間 22:00				閉館時間 20:00				閉館時間 20:00							
LesMILLS BODYBALANCE					LesMILLS BODYJAM											