

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			
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	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	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						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				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	カルチャースクール クラシックバレエ 11:15~12:15 大野 小百合		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		11:30
12:00			ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん			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					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				13:00	SALSATION® 60 12:50~13:50 栗原 雅代		やさしいバレエ 60 12:45~13:45 大野小百合			13:00	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
13:30			リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:30		HIT&サーキット30 13:15~13:45 竹内				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				14:00		ZUMBA45 14:00~14:45 KAZUYA	~KaQiLa60~ 14:05~15:05 ごっちゃん	カルチャースクール 振付バレエレッスン 14:00~15:00 大野 小百合		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		14:00
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉	美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI			14:30						14:30					14:30
15:00						15:00						15:00					15:00
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI			15:30	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					15:30					15:30
16:00						16:00						16:00					16:00
16:30						16:30						16:30					16:30
17:00						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					17:30						17:30					17:30
18:00		プロコリオ30 17:45~18:15 FUJI				18:00						18:00					18:00
18:30						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			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		19:00
19:30						19:30						19:30					19:30
20:00	Les MILLS BODYJAM60 20:20~21:20 NORIKO	エアロ45 19:45~20:30 池田 将英				20:00		LES MILLS BODYJAM60 20:00~21:00 KAZUYA				20:00	HIPHOP基礎~初級 45 19:45~20:30 AI				20:00
20:30			パ・ラソコチイ・ソコ 45 20:30~21:15 山口 真冬			20:30						20:30					20:30
21:00		リトモス45 20:45~21:30 池田 将英				21:00						21:00					21:00
21:30						21:30						21:30					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				22:00

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 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	エア口45 11:20~12:05 樋口 八千代	バーチャル"キング"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 KAZUYA	~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:20~12:05 間宮 友美			ダイエットエア口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	★担当者変更★ LES MILLS BODYATTACK60 12:30~13:30 NORIKO								
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												
13:00											HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 凜(Rin)	ピギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho		
13:30	ZUMBA45 13:30~14:15 Jennie	ラテンエア口45 13:35~14:20 こじま はづき				エア口30 13:45~14:15 NORIKO	LES MILLS BODYJAM60 14:00~15:00 KAZUYA	ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI			HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央	LES MILLS BODYATTACK45 14:05~14:50 凜(Rin)			
14:00	★新規追加★					★時間変更★									
14:30						ダイエットエア口45 14:30~15:15 NORIKO	★時間・内容変更★	リラクセスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI							
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 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ティー（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>1,2週目 クロール 3,4週目 平泳ぎ</p> <p>セルフスイムレッスン 14:05~14:25 スタッフ</p> <p>セルフスイムレッスン 14:35~14:55 スタッフ</p> <p>1,2週目 バタフライ 3,4週目 背泳ぎ</p>				