

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. 2026.8

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	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	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	11:00
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			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	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	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	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						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		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	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			14:00
14:30	MEGADANZ MEGADANZ45 14:45~15:30 姫花	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉				14:30		MEGADANZ MEGADANZ45 15:00~15:45 姫花			14:30					14:30
15:00						15:00	有料				15:00		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
15:30			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	有料					16:00				1週目4日 2週目11日 休講です	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	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					17:30
18:00						18:00			定員38名！		18:00					18:00
18:30						18:30		LES MILLS		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	18:30					18:30
19:00						19:00	ZUMBA45 19:00~19:45 TAI	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	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	19:00
19:30						19:30				有料 有料スクール 空手 一般部 20:00~21:00 新極真会	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	バランス・コア・エクサ サイズ 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			20:00	HIPHOP基礎~初級 45 19:45~20:30 AI	週替わりレッスン 20:15~21:00 KAZUYA	整えるヨガ45 20:15~21:00 Aya		20:00
20:30						20:30					20:30	有料 カルチャースクール STREET DANCE 20:45~21:45 AI				20:30
21:00						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	
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. 2026.8

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	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					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	LES MILLS 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	11:30
12:00					12:00	HIPHOP45 12:00～12:45 kaol	LES MILLS BODYATTACK60 12:30～13:30 NORIKO 🔥			12:00				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			定員38名！	有料	12:30		LES MILLS BODYATTACK45 12:50～13:35 佐藤 珠央 🔥	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				有料スクール 空手 少年部 12:30～13:30 新極真会	13:00	HIPHOP基礎45 12:50～13:35 佐藤 珠央	12:50～13:35 NORIKO 🔥	ビギナーヨガ60 13:00～14:00 Miho	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	LES MILLS BODYJAM60 14:00～15:00 KAZUYA 🔥	ハタヨガ45 13:25～14:10 KIYOMI	有料	13:30				13:30
14:00			ルーシーダットン 60 14:10～15:10 銭場 弥生		14:00				有料スクール 空手 一般部 14:00～15:00 新極真会	14:00	HIPHOP45 14:05～14:50 佐藤 珠央 🔥			14:00
14:30					14:30	ダイエットエアロ45 14:30～15:15 NORIKO 🔥				14:30			パワーヨガ45 14:30～15:15 Miho	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					15:00	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 🔥	美トレヨガ45 15:40～16:25 KIYOMI	15:00
15:30					15:30					15:30				15:30
16:00					16:00		パレトン45 15:45～16:30 MIYUKI	BODY BALANCE 60 15:40～16:40 kaori		16:00				16:00
16:30					16:30					16:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:35～17:20 姫花 🔥	リトモス60 16:30～17:30 後藤 亜紀子 🔥	ハタヨガ60 16:50～17:50 KIYOMI	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			17:00				17:00
17:30					17:30					17:30	MEGADANZ MEGADANZ45 17:40～18:25 姫花			17:30
18:00					18:00		MEGADANZ MEGADANZ45 18:00～18:45 KAZUYA 🔥			18:00				18:00
18:30					18:30	LES MILLS BODYCOMBAT60 18:30～19:30 姫花 🔥				18:30				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 🔥	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					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	LES MILLS BODYCOMBAT60 20:30～21:30 YUI 🔥	★内容変更★ ステップ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					
LES MILLS BODYBALANCE					LES MILLS BODYJAM									