

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. 2026.9

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			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			ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん		12:00					12:00				
12:30					12:30		ステップ30 12:30~13:00 山口 清美			12:30				
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	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	
13:30					13:30		HIT&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	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	リトモス45 13:40~14:25 後藤 亜紀子	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			アクア45 15:00~15:45 美馬 らん	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		LES MILLS			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	【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					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 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	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	
20:30			パ・ラ・ス・コ・デ・イ・ネ・シ・ヨ・ン 45 20:30~21:15 山口 真冬		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			
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			
	LES MILLS BODYPUMP					LES MILLS BODYCOMBAT					LES MILLS BODYATTACK			

Thu.~Sun. 2026.9

LES MILLS をオススメする理由

★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

★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。

★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。

**LES MILLS
BODYJAM**