

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. 2026.10

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	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					12:00					12:00				ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代
12:30					12:30					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	ステップ30 12:30~13:00 山口 清美	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	14:00
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					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	17:30				17:30
18:00					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	有料 有料スクール 空手 少年部 17:30~18:30 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	19:00
19:30					19:30		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	19:30	HIPHOP基礎~初級 45 19:45~20:30 AI	MEGADANZ MEGADANZ45 20:15~21:00 KAZUYA	整えるヨガ45 20:15~21:00 Aya	19:30
20:00	LES MILLS BODYJAM60 20:20~21:20 NORIKO	エアロ45 19:45~20:30 池田 将英	パ・ラ・ス・コ・デ・イ・ネ・シ・ヨ・ン 45 20:30~21:15 山口 真冬		20:00					20:00	有料			20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00	カルチャースクール STREET DANCE 20:45~21:45 AI			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			
	LES MILLS BODYPUMP					LES MILLS BODYCOMBAT					LES MILLS BODYATTACK			

Thu.~Sun. 2026.10

LES MILLS
BODYBALANCE