

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

9月21日(祝月)敬老の日					9月22日(祝火)国民の休日					9月23日(祝水)秋分の日						
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	ZUMBA45 10:20~11:05 Marie		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	ZUMBA45 10:35~11:20 misono		ベーシックアクア30 11:00~11:30 栗原 雅代	
11:00						11:00					11:00					
11:30	エアロ45 11:20~12:05 田島 里佳					11:30			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	スパインケア&プレス45 11:35~12:20 KAZUYA		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	FITHOP30 12:00~12:30 栗原 雅代				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			
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 大野小百合		13:00					
13:30						13:30		HIIT&サーキット30 13:15~13:45 竹内			13:30					
14:00	骨盤コンディショニング30 13:45~14:15 銭場 弥生	★イベント★ ジョイントステップ45 14:00~14:45 小林×後藤	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	有料 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60 13:40~14:40 後藤 亜紀子			
14:30	!! ソロデビュー	★イベント★				14:30					14:30					
15:00	BODYCONBAT45 15:00~15:45 SHOEI	エアロ45 15:05~15:50 小林みのり				15:00	有料 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			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	
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI			15:30					15:30	SALSATION® 45 15:30~16:15 KAZUMI				
16:00		★イベント★				16:00		★新曲発表★			16:00					
16:30	リトモス45 16:15~17:00 池田 将英	秋色エアロ60 16:30~17:30 小林×後藤				16:30		BODYJAM60 16:15~17:15 NORIKO			16:30		ZUMBA45 16:30~17:15 KAZUYA	ベーシックヨガ60 16:30~17:30 Aya		
17:00			バランス・デ・イネーション 45 17:00~17:45 山口 真冬			17:00	★新曲発表★	★新曲発表★			17:00					
17:30	BODYJAM60 17:30~18:30 NORIKO					17:30	リトモス60 17:30~18:30 池田 将英	BODYATTACK60 17:30~18:30 NORIKO	ヨガ45 17:30~18:15 浅野		17:30	BODYATTACK60 17:30~18:30 NORIKO	BODYCOMBAT60 17:30~18:30 姫花	整えるヨガ45 17:45~18:30 Aya		
18:00						18:00					18:00					
18:30						18:30					18:30					
19:00	閉館時間 19:00				19:00	閉館時間 19:00				19:00	閉館時間 19:00				19:00	
19:30					19:30					19:30					19:30	
20:00					20:00					20:00					20:00	
20:30					20:30					20:30					20:30	
21:00					21:00					21:00					21:00	
21:30					21:30					21:30					21:30	
22:00					22:00					22:00					22:00	
LES MILLS BODYPUMP					LES MILLS BODYCOMBAT					LES MILLS BODYATTACK						