

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. 2026.11

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	バレトン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				アクア45 10:50~11:35 美馬 らん	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 🔥		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 🔥	定員39名！	有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	12:00				2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 12:30~13:00 竹内
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					12:30		LES MILLS BODYATTACK45 12:50~13:30 NORIKO		
13:00					13:00					13:00	HIPHOP基礎45 12:55~13:40 佐藤 珠央		ビギナーヨガ60 12:50~13:50 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	ルーシーダットン 60 14:10~15:10 銭場 弥生		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	有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会	13:30	★時間変更★		★時間変更★	1,2週目 クロール 3,4週目 平泳ぎ
14:00					14:00					14:00	HIPHOP45 13:55~14:40 佐藤 珠央 🔥			セルフスイムレッスン 14:05~14:25 スタッフ
14:30					14:30	ダイエットエアロ45 14:30~15:15 NORIKO 🔥				14:30	★時間変更★		パワーヨガ45 14:15~15:00 Miho	セルフスイムレッスン 14:35~14:55 スタッフ
15:00		ボディメンテナンス45 14:50~15:35 こじま はづき			15:00					15:00	カルチャースクール HIPHOP 15:00~16:00 佐藤 珠央	ダイエットエアロ60 15:15~16:15 後藤 亜紀子 🔥	★時間変更★	1,2週目 バタフライ 3,4週目 背泳ぎ
15:30			ファンクショナル トレーニング45 15:25~16:10 銭場 弥生		15:30			LES MILLS BODY BALANCE 60 15:40~16:40 kaori		15:30	★時間変更★		★時間変更★	
16:00					16:00		バレトン45 15:45~16:30 MIYUKI			16:00			美トレヨガ45 15:30~16:15 KIYOMI	
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 16:30~17:30 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		レンタル スタジオ 2,200円 ※1時間当たり の金額です	17:00				17:00
17:30					17:30		↑タオル持参			17:30	ヨガ45 17:40~18:25 姫花		★時間変更★	17:30
18:00		定員39名！			18:00		MEGADANZ MEGADANZ45 18:00~18:45 KAZUYA 🔥			18:00	↑フェイスタオル持参			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 BODYPUMP30 18:45~19:15 YUI 🔥	骨盤エクササイズ 60 18:45~19:45 佳代	有料スクール avexダンスス クール 17:00 ~ 21:30	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		LES MILLS ★内容変更★	陰ヨガ45 20:00~20:45 佳代		20:00	閉館時間 20:00				20:00				
20:30					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									