

	月					火					水				
	Aスタ(3F)	Bスタ(4F)	Cスタ(4F)	ジム/スパ	プール (6F)	Aスタ(3F)	Bスタ(4F)	Cスタ(4F)	ジム/スパ	プール (6F)	Aスタ(3F)	Bスタ(4F)	Cスタ(4F)	ジム/スパ	プール (6F)
10:30			スローリラクゼーション 10:20~10:40 西川 和												
11:00	エアロ30 10:50~11:20 金杉 智哉			11:00~11:30 ジムサポート		太極拳 10:45~11:30 Marcy	ダイエットエアロ40 10:35~11:15 千葉 英子		ホットヨガ 10:45~11:30 天野 正太郎		有料			10:30~11:00 ジムサポート	
11:30	エアロ40 11:35~12:15 金杉 智哉	カルチャースクール ラテンエクスペリエンス コンサルサ 11:30~12:30 小野 洋子	ホットヨガ60 11:30~12:30 橋立 弥生	サーキットトレーニング 11:30~12:00 スタッフ 3Fジムエリア 11:45~12:15 沙矢香		ハタヨガ 11:50~12:35 MOE 【代行 天野正太郎】	ステップ40 11:35~12:15 千葉 英子	有料	有料	カルチャースクール 太極拳 11:50~12:50 Marcy	有料		スイミングスクール 入門 11:00~11:45 佐藤 真由美	11:30~11:15 ピラティス 古月 知沙	11:00~11:30 アクアジョグ 佐藤真由美
12:00				有料											
12:30				ジムエリア 【サーキットトレーニング】 BOSSを使った有酸素運動とマシンを使った無酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼と筋力UPが楽しく効果的にできるプログラム☆											
13:00	ハタヨガ 12:55~13:40 橋立 弥生	ラテンエアロ 12:45~13:30 小野 洋子		有料											
13:30															
14:00	健美操 14:00~14:45 迎しのぶ														
14:30															
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45 小林 賀章	カルチャースクール クラシックバレエ 14:30~15:30 本多 示佳													
15:30															
16:00	リトモス45 16:00~16:45 中畑 江美	カルチャースクール 24式太極拳 15:10~16:10 Marcy													
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	ダイエットエアロ 19:00~19:40 中村 達也	シェイプアップトレーニング パワー45													
19:30															
20:00	リトモス45 20:10~20:55 中村 達也	シェイプボクササイズ ファイドウ40 20:20~20:50 松日業 梨絵													
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					

ジム・スタジオコラボ企画
新!!プログラム登場!!
【ダイエットプログラム】

夏まで後わずかです...! 年々パー
 ジョンアップしているダイエットプログラ
 ムはなんと1カ月¥3,500 で
 トレーナーマンツーマンや、スタジオや
 ジムでの特別レッスンで完全サポート。
 自分だけでは手に入れない素敵
 なボディを今年こそは手に入れよう★
 ご予約・お申し込みはフロントまで!

おすすめ♪

アフタースタジの企画
 オッパッパッパッ———オット
 オッパッパッパッ———オット
 フーッフーッ! アウフグース!
 フーッフーッ! アウフグース!

18:00~18:30
ジムサポート
 サークットトレーニング
 18:30~19:00
 岡村 理帆
デビュー♪
 3Fジムエリア
 アウフグース(女性)
 19:05
 スパ

サウナプログラム
【アウフグース】
 うちわで皆様にも熱波をお届けします!! アロマの
 香りを楽しみながら多量の発汗を実感して下さい☆

おすすめ♪

時間変更

NEW

NEW

時間変更

時間変更

	木					土					日				
	Aスタ(3F)	Bスタ(4F)	Cスタ(4F)	ジム/スパ	プール (6F)	Aスタ(3F)	Bスタ(4F)	Cスタ(4F)	ジム/スパ	プール (6F)	Aスタ(3F)	Bスタ(4F)	Cスタ(4F)	ジム/スパ	プール (6F)
10:30			★ スローリラクゼーション 10:20~10:40		★ アクアウォーク 10:30~11:00 阿部 治子	10:30	★ Diet ダイエツエアロ 10:40~11:20 蓑田 百合子		10:30~11:00 ★ ジムサポート		10:30		★ スローリラクゼーション 10:20~10:40		
11:00	★ リズムトレーニング 10:50~11:10	★ 時間変更	★ ホットヨガ 11:00~11:45 ジョセフ 鮎		★ アイチ(水中呼吸体操) 11:15~11:30	11:00	★ オリジナルヨガ45 モーニングヨガ 11:00~11:45 Reiko				11:00		★ ホットヨガ 11:00~11:45 天野 正太郎	★ サークットトレーニング 11:00~11:30 スタッフ	
11:30	★ ZUMBA45 11:20~12:05 中島 真理子				★ アウフグース(男性) 11:35	11:30	★ リズムトレーニング 11:55~12:15		★ スバ アウフグース(男性) 11:50		11:30	★ 有料 NEW ★ ダイエツプログラム 11:50~12:10	★ 3Fジムエリア アウフグース(女性) 11:35		
12:00		★ 新日本舞踊 11:45~12:30 華音(かのん)			★ サークットトレーニング 12:00~12:30 スタッフ	12:00	★ ホットヨガ 12:10~12:55 Reiko			★ アクアジョグ 12:15~12:45 小松 和芳	12:00	★ ハタヨガ 12:20~13:05 天野 正太郎	★ Diet ★ アウトドレニング パワー45 12:30~13:15 スタッフ		
12:30			★ 有料		★ 3Fジムエリア	12:30	★ Diet ★ リトモス60 12:25~13:25 廣野 泉				12:30	★ Diet ★ アウトドレニング パワー45 12:30~13:15 スタッフ			
13:00	★ フラダンス 12:55~13:25 Lee	★ 変更	★ カルチャースクール 新日本舞踊 12:45~13:45 華音(かのん)		★ 有料	13:00	★ Diet ★ シェイプアップトレーニング 13:00~13:30 小松 和芳			★ アクアフィット 13:00~13:30 小松 和芳	13:00	★ Diet ★ シェイプホクササイズ ファイドウ60 13:35~14:35 松日美 梨絵			
13:30	★ シェイプホクササイズ ファイドウ30 13:50~14:20 スタッフ				★ 有料	13:30	★ Diet ★ ピラティス 14:00~14:45 関谷 瑞穂				13:30	★ Diet ★ シェイプホクササイズ ファイドウ60 13:35~14:35 松日美 梨絵			
14:00		★ ステップ40 13:50~14:30 松本 美賀子			★ 有料	14:00	★ Diet ★ シェイプアップトレーニング 14:00~14:45 小松 和芳				14:00	★ Diet ★ シェイプホクササイズ ファイドウ60 13:35~14:35 松日美 梨絵			
14:30	★ Diet ★ ダイエツプログラム 14:30~14:50		★ カルチャースクール フラダンス 14:00~15:00 Lee		★ 有料	14:30	★ Diet ★ シェイプアップトレーニング 14:00~14:45 小松 和芳				14:30	★ Diet ★ シェイプホクササイズ ファイドウ60 13:35~14:35 松日美 梨絵			
15:00	★ Diet ★ 初めてエアロ 15:05~15:25				★ 有料	15:00	★ Diet ★ シェイプホクササイズ ファイドウ30 15:05~15:35 小松 和芳			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	15:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
15:30	★ NEW	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵		★ スバ アウフグース(女性) 15:40	15:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	15:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
16:00						16:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	16:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
16:30	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			16:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	16:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
17:00	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			17:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	17:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
17:30	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			17:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	17:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
18:00	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			18:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	18:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
18:30	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			18:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	18:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
19:00	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			19:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	19:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
19:30	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			19:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	19:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
20:00	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			20:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	20:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
20:30	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			20:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	20:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
21:00	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			21:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	21:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
21:30	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			21:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	21:30	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
22:00	★ 有料	★ 変更	★ ホットヨガ 15:35~16:20 長谷川 美千絵			22:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			★ 正道カラテ 体験イベント 15:00~15:30	22:00	★ Diet ★ エアロ60 15:45~16:45 金杉 智哉			
	閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				

新!! プログラム登場!!
【ダイエツプログラム】
夏まで後わずかです...! 年々バージョンアップしているダイエツプログラムはなんと1カ月 ¥3,500 でトレーナーマンツーマンや、スタジオやジムでの特別レッスンで完全サポート。自分だけでは手に入れない素敵なボディを今年こそは手に入れよう★
ご予約・お申し込みはフロントまで!

● 正道カラテの体験ができます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

¥500

ダンス必修化に伴い3期生募集開始!
体験予約受付中☆

5月導入! 新規カルチャー☆
ビニヤサ ヨガ 担当: 橋立 弥生

太陽礼拝をベースにすべて呼吸に合わせてポーズを組み上げいきます。
一つのポーズもじっくりと行い、呼吸と連動しながらポーズを行っていくためインナーマッスルの強化に効果があります。基本なものから少々難易度のあるポーズもありますので、ヨガをもっと深めたい方や初めてでも興味がある方、是非クラスに参加してみてください。



- きつすぎず・難しすぎない内容で、どなたも安心してご参加頂けます
- (ホットヨガ)にはマットの上に敷くバスタオルをご持参下さい ※レンタルタオル¥150もご用意
- ★ Diet → ダイエツをされている方おススメプログラムです
- ★ → ゼクススタッフによるレッスンです。初めての方もご参加頂けます

Spa&Fitness ZEXIS

【営業時間】 ●フルタイム会員 【休館日】
月曜~木曜 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00 毎週日曜日
日・祝 10:00~20:00
●デイトタイム会員
平日(土・日・祝を除く) 10:00~18:00

ゼクス千葉
Tel:043-225-6717