

ゼクシス千葉 12月スタジオスケジュール

【2018年12月】

月				火				水			
3F	4F		プール・スパ	3F	4F		プール・スパ	3F	4F		プール・スパ
A	B	C		A	B	C		A	B	C	
エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉	ダンスエクササイズ45 10:30~11:15 AYA	ホットヨガ45 10:20~11:05 関 真亜子	持ち物:タオル、飲み物	10:30 バーレスクダンス45 10:30~11:15 ファイ	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIP HOP 10:30~11:30 中島 真理子	太陽礼拝 10:15~10:45 橋立 弥生	持ち物:タオル、飲み物 アクアワーク30 10:35~11:05 Yuri	10:30 ストレッチ30 10:25~10:55 村木 のりこ	リズムエアロ45 10:30~11:15 ファイ	ホットヨガ60 10:20~11:20 橋立 弥生	持ち物:タオル、飲み物 アクア30 10:45~11:15 金子 守男
エアロ45 11:30~12:15 金杉 智哉	リズム&ステップ30 11:35~12:05 AYA	リラクソヨガ45 11:20~12:05 関 真亜子	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30 ダンスエアロ45 11:35~12:20 ファイ	ZUMBA45 12:05~12:50 中島 真理子	ホットヨガ45 10:55~11:40 橋立 弥生	アクア30 11:15~11:45 Yuri	11:30 ZUMBA60 11:10~12:10 中島 真理子	★新規導入★ ハタヨガ60 11:45~12:45 Naoko	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 クラシックバレエ 【入門~初級】 11:35~12:35 村木 のりこ	アクアダンス30 11:30~12:00 金子 守男
フリースタイルダンス45 HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA	みんなで楽しく筋トレ! パワー30 12:20~12:50 古田 美樹	健康操45 13:00~13:45 迎しのぶ		12:00 ダンスエアロ45 13:10~13:55 池口 裕太	JAZZ45 13:10~13:55 池口 裕太	ヨガ 11:50~12:50 橋立 弥生	有料3,240円/月 【有料スイミングスクール】 初級(平泳ぎ) 11:55~12:40(45) 石井 諒	12:00 フラダンス30 12:30~13:30 高橋 詠都子	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高橋 詠都子	はじめてのバレエ30 12:50~13:20 村木 のりこ	
有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIP HOP 13:30~14:30 TETSUYA	ハンチやキックで燃焼! フアイトワ30 13:10~13:40 古田 美樹	ピラティス45 14:00~14:45 坂尻 優子		13:30 ソウルステップ45 14:10~14:55 池口 裕太	パレトン45 14:05~14:50 天野 正太郎	ピラティス45 13:10~13:55 坂尻 優子	有料3,240円/月 【有料スイミングスクール】 初級(背泳ぎ) 12:50~13:35(45) 石井 諒	13:30 フラダンス30 13:45~14:15 高橋 詠都子	ボルトブラ45 14:35~15:20 EMI	ZUMBA45 13:45~14:30 Yuri	ピラティス45 13:30~14:15 嶋田 祐子
ピギナーエアロ45 15:00~15:45 EMI	ZUMBA45 14:55~15:40 Uza	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい		14:00 ボディーメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	エアロ45 15:10~15:55 天野 正太郎	パワーピラティス45 14:15~15:00 坂尻 優子	有料3,240円/月 【有料スイミングスクール】 中・上級(4泳法) 13:45~14:30(45) 石井 諒	14:30 ホルトブラ45 15:00 EMI	ボディーアート トレーニング45 14:45~15:30 宗田 衣未	ピラティス 14:30~15:30 【カルチャースクール】 セルフコントロール 14:30~15:30 嶋田 祐子	
リトモス45 16:00~16:45 EMI	美尻トレーニング45 15:55~16:40 坂尻 優子	ホットヨガ45 16:00~16:45 Uza		15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30	15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30	ボディメンテナンス とは? ヨガ、整体、氣功、 コアトレーニング等を ベースとし、健康寿命 を伸ばすために必要な 身体機能向上の為のト レーニングを行うとど なたでも参加できる レッスン。	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30	15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30	15:35~16:35 EMI	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング45 16:00~16:45 坂尻 優子
フラダンス30 19:00~19:30 FLAKLP	エアロ45 18:55~19:40 金井 裕之	持ち物:タオル、飲み物 ホット パワーピラティス45 19:05~19:50 いそみ	はじめてクロール20 18:55~19:15 凜平 (RYOUEI)	19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	ハンチやキックで燃焼! フアイトワ45 19:15~20:00 Ai	ホールピラティス45 18:45~19:30 いそみ	19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	リズムトレーニング20 18:50~19:10 TETSUYA	お庭のひきめ 19:40~20:00 ウェストシェイプ20 凜平 (RYOUEI)	リラクソヨガ45 19:00~19:45 関 真亜子
HIPHOP45 入門基礎~ 19:50~20:35 佐藤 珠央	パワーカーディオ 45 19:55~20:40 凜平 (RYOUEI)	パレトン45 20:05~20:50 金井 裕之	新アフターズ(女性) 20:10~	20:00 DANCE HIP HOP45 20:05~20:50 AYA	下半身トレーニング! X55 20:15~20:45 Ai	持ち物:タオル、飲み物 ホットピラティス45 19:50~20:35 いそみ	アクア45 20:15~21:00 山田 龍王	20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	Yukky DANCE リズム&ステップ30 20:20~20:50	パワー45 20:15~21:00 凜平 (RYOUEI)	持ち物:タオル、飲み物 ホットパワーヨガ45 20:00~20:45 関 真亜子
HIPHOP45 20:50~21:35 佐藤 珠央	ハンチやキックで燃焼! フアイトワ45 21:00~21:45 清水 瞭	KaQiLa45 ろっ骨エクササイズ 21:05~21:50 はる	新アフターズ(男性) 20:40~	21:00 【カルチャースクール】 HIP HOP 21:00~22:00 AYA	みんなで楽しく筋トレ! パワー45 21:05~21:50 清水 瞭	持ち物:タオル、飲み物 ホットヨガ45 20:55~21:40 金子 守男		21:00 21:30 22:00	ZUMBA60 21:05~22:05 佐野 なぎさ	ハンチやキックで燃焼! フアイトワ45 21:15~22:00 山田 龍王	【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky

バーレスクダンスって何?
様々なジャンルをMIX、リズムに合わせて色気と艶を強調し、骨盤を中心に動かす為、ダイエット効果抜群のBeautyMenuです。女性らしさやセクシーさを磨けるレッスンで、ダンスの上達を目指せます!!

~ハタヨガって何?~
ゆっくりとした瞑想的な感覚を味わえる、心の穏やかさを大切にしたいインドの伝統的な古典ヨガ。呼吸を意識してゆっくりと行いますので、初めての方でも安心してお受け頂けます。心と体の内側の感覚に向けた満たされた時間を過ごしたい方、穏やかに研ぎ澄まされた心を感じたい方でしたら、ヨガや運動神経、性別や年齢に関係なく、どなたでもお受け頂けます。ぜひご参加ください!!

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

ゼクシス千葉 12月スタジオスケジュール

【2018年12月】

11月16日 更新

木				土				日			
3F	4F		プール・スパ	3F	4F		プール・スパ	3F	4F		プール・スパ
A	B	C		A	B	C		A	B	C	
有料3,240円/月 【カルチャースクール】 新日本舞踊 <入門> 10:30~11:30 華音(かのん)	リズム&ステップ20 10:50~11:10 中島 真理子 ZUMBA45 11:20~12:05 中島 真理子	モーニングホットヨガ45 10:20~11:05 橋立 弥生 ホットヨガ45 11:15~12:00 橋立 弥生 アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子 ピラティス45 12:20~13:05 坂尻 優子 エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子 エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子 フラダンス45 14:50~15:35 フラKLP ★時間変更★ 太極拳45 15:45~16:30 吉野 天人 ★時間変更★ ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人 エアロ45 feat.ダイエツトラン 18:45~19:30 EMI リトモス60 19:50~20:50 EMI メガダンス45 21:05~21:50 EMI	アクアウォーク30 10:30~11:00 阿部 治子 11:15~11:30 アクアビギナー15 阿部 治子 アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子 有料3,240円/月 【有料スイミングスクール】 初級(クロール) 13:00~13:45(45) 石井 諒 有料3,240円/月 【有料スイミングスクール】 初級(バタフライ) 13:55~14:40(45) 石井 諒 ボディーアート トレーニング45 13:50~14:35 泉田 衣未 エアロ30 15:05~15:35 金杉 智哉 エアロ45 15:50~16:35 金杉 智哉 アクア30 18:30~19:00 伊藤 千尋 アクア45 19:15~20:00 伊藤 千尋 新アフフクス(男性) 19:10~ 新アフフクス(女性) 19:40~	10:30 ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ 11:30 ZUMBA45 11:30~12:15 佐野 なぎさ 12:00 KaQiLa45 りっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる 13:30 ボディーアート トレーニング45 13:50~14:35 泉田 衣未 15:00 エアロ30 15:05~15:35 金杉 智哉 15:30 エアロ45 15:50~16:35 金杉 智哉 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	モーニングホットヨガ45 10:20~11:05 関 真亜子 11:30~12:15 はじめてのバレエ45 11:30~12:15 村木 のりこ X55 12:25~13:10 清水 瞭 みんなで楽しく筋トレ! パワー45 13:30~14:15 STAFF ローターヨガ45 13:45~14:30 諏訪 加奈実 ヨガ45 14:55~15:40 宗田 衣未 ZUMBA45 15:45~16:30 梶原 千賀子 坂尻 優子 ★時間変更★ メガダンス60 16:45~17:45 AIRI リラックスヨガ45 18:00~18:45 AIRI ホットヨガ45 18:05~18:50 金子 守男 新アフフクス(男性) 17:10~ 新アフフクス(女性) 17:40~	10:30 アクアZUMBA30 10:30~11:00 佐野 なぎさ 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	ダンスエアロ45 10:30~11:15 ファイファイ ZUMBA45 11:35~12:20 ファイファイ みんなで楽しく筋トレ! パワー45 12:45~13:30 凌平(RYOHEI) パンチやキックで燃焼! ファイドウ60 13:50~14:50 山田 龍王 ★担当者変更★ モダンジャズ45 15:10~15:55 村木 のりこ ステップ45 15:05~15:50 池田 将英 リトモス45 16:10~16:55 池田 将英 バレトン45 17:10~17:55 加古 祥子 ZUMBA45 17:20~18:05 中野 サトミ 閉館時間 20:00 一きつすぎず、難しすぎない内容で、どなたでも安心してご参加頂けます。 →脂肪燃焼効果が高いプログラムです。 有料 →有料のカルチャースクールです。フロントにてお申込み下さい。 ※オリエンテーション実施日時※ (各フロアのご案内を致します。) 月①11:05②17:05③20:35 火①19:05 水①17:05②19:35 木①18:05②20:35 土①12:35②16:35 日①12:05②15:35 【休館日】毎週金曜日 ゼクシス千葉 ☎ 043-225-6717 【営業時間】 月曜~木曜 10:00~23:00 土曜 10:00~21:00 日・祝 10:00~20:00				
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00			
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>今回もやります!!</p> <p>クリスマス仮装レッスン</p> <p>詳しい内容は随時館内POPにて告知させていただきます。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>お楽しみに!</p> </div> </div>											