

# ゼクシス千葉 11月スタジオスケジュール

【2018年11月】

月				火				水							
3F		4F		3F		4F		3F		4F		ジム・スパ		プール	
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 バレースタイルダンス45 10:30~11:15 【カルチャースクール】 HIP HOP 中島 真理子	有料3,240円/月 太陽礼拝 10:15~10:45 橋立 弥生	10:55~11:40 ホットヨガ45 10:55~11:40 橋立 弥生	←持ち物:タオル、飲み物	10:30 ストレッチャ30 10:25~10:55 村木 のりこ	10:30~11:15 リズムエアロ45 10:30~11:15 ファイフ	10:20~11:20 ホットヨガ60 橋立 弥生	◎持ち物:タオル、飲み物	10:45~11:15 アクア30 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		11:30 ダンスエアロ45 11:35~12:20 ファイフ	有料3,240円/月 アクア30 11:15~11:45 藤田 百合子	11:50~12:50 ホットヨガ45 11:50~12:50 橋立 弥生		11:30 ZUMBA60 11:10~12:10 中島 真理子	12:05~12:50 ZUMBA45 中島 真理子	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		11:30~12:00 アクアダンス30 金子 守男			
フリースタイルダンス45 HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA	パワー30 12:20~12:50 STAFF	みんな楽しく筋トレ! パワー30 12:15~12:45 山田 若華		12:30 JAZZ45 13:10~13:55 池口 裕太	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 康	13:10~13:55 ピラティス45 13:10~13:55 坂尻 優子		12:30 フラダンス 12:30~13:30 高橋 敬都子	13:05~13:50 ピキナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	12:50~13:35(45) 石井 康	13:00~13:30 ステップ30 13:00~13:30 藤田 百合子	12:50~13:20 村木 のりこ			
【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! ファイドウ30 13:10~13:40 STAFF	健美操45 13:00~13:45 迎しのぶ		13:30 ソウルステップ45 14:10~14:55 池口 裕太	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 康	14:05~14:50 パレト45 14:05~14:50 天野 正太郎		13:30 ポルトブラ45 14:30~15:20 EMI	14:00 ソウルステップ45 14:10~14:55 池口 裕太	14:15~15:00 パワーピラティス45 14:15~15:00 坂尻 優子	14:45~15:30 ボディーアート トレーニング45 14:45~15:30 宗田 衣未	14:30~15:30 ピラティス セルフコントロール 14:30~15:30 鳩田 祐子	13:30~14:15 ピラティス45 13:30~14:15 鳩田 祐子		
ピキナーエアロ45 15:00~15:45 EMI	ZUMBA45 14:55~15:40 Uza	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい		14:30 エアロ45 15:10~15:55 天野 正太郎	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 康	15:15~16:00 ヨガ45 15:15~16:00 諏訪 加奈実		15:00 リトモス60 15:35~16:35 EMI	15:00 ボディーメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	16:25~17:10 ローホットヨガ45 16:25~17:10 諏訪 加奈実	16:00~16:45 美尻トレーニング45 16:00~16:45 坂尻 優子	16:00~16:45 美尻トレーニング45 16:00~16:45 坂尻 優子			
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		16:30 【サーキットトレーニング】 朝の部:火・木 11:00~11:30	16:30 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魅せるレッスンで、ダンスの上達を目指せます!!	16:30 ローホットヨガ45 16:25~17:10 諏訪 加奈実		16:30 リトモス60 15:35~16:35 EMI	16:30 ボディーメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	17:00 エアロ45 15:10~15:55 天野 正太郎	16:00~16:45 美尻トレーニング45 16:00~16:45 坂尻 優子	16:00~16:45 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 フラKLP	エアロ45 18:55~19:40 金井 裕之	ホット パワーピラティス45 19:05~19:50 いそみ	ボールストレッチ スローリラクゼーション20 18:30~18:50	18:30 エアロ30 19:20~19:50 山田 龍王	18:30 はじめてクロール20 18:55~19:15 凌平 (RYOUIHEI)	18:45~19:30 ボールピラティス45 いそみ		19:00 リズムトレーニング20 18:50~19:10 TETSUYA	19:00 ハンチやキックで燃焼! ファイドウ45 19:15~20:00 AI	19:00 エアロ30 19:20~19:50 山田 龍王	19:00~19:45 リラクソヨガ45 19:00~19:45 関 真亜子	18:55~19:15 はじめて平泳ぎ20 18:55~19:15 凌平 (RYOUIHEI)			
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 凌平 (RYOUIHEI)	パレト45 20:05~20:50 金井 裕之		20:00 DANCE HIP HOP45 20:05~20:50 AYA	20:00 新アフタース(女性) 20:10~	19:50~20:35 ホットピラティス45 いそみ		19:30 フリースタイルダンス45 HIPHOP&JPOP 19:20~20:05 TETSUYA	20:00 下半身トレーニング! X55 20:15~20:45 AI	20:00 新アフタース(女性) 20:10~	20:00~20:45 ホットパワーヨガ45 20:00~20:45 関 真亜子	20:00~20:45 ホットパワーヨガ45 20:00~20:45 関 真亜子	19:40~20:00 お腹のひきしめ 19:40~20:00 ウエストシェイプ20 凌平 (RYOUIHEI)		
HIPHOP45 20:50~21:35 佐藤 珠央	ハンチやキックで燃焼! ファイドウ45 21:00~21:45 清水 暲	KaQiLa45 ろっ骨エクササイズ 21:05~21:50 はる		20:30 【カルチャースクール】 HIP HOP 21:00~22:00 AYA	20:30 新アフタース(男性) 20:40~	20:55~21:40 ホットヨガ45 金子 守男		20:00 Yukky DANCE リズム&ステップ30 20:20~20:50	21:00 みんな楽しく筋トレ! パワー45 21:05~21:50 清水 暲	20:30 新アフタース(男性) 20:40~	20:00~20:45 ホットパワーヨガ45 20:00~20:45 関 真亜子	20:00~20:45 ホットパワーヨガ45 20:00~20:45 関 真亜子	20:00 お腹のひきしめ 19:40~20:00 ウエストシェイプ20 凌平 (RYOUIHEI)		
閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00							

**ボディメンテナンス  
骨盤体操とは?**  
ヨガ、整体、氣功法、  
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  
レーニングを行うことな  
るためご参加できる  
レッスン。

**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魅せるレッスンで、ダンスの上達を目指せます!!



# ゼクシス千葉 11月スタジオスケジュール

## 【2018年11月】

10月16日 更新

木				土				日					
3F		4F		ジム・SPA		プール		3F		4F		ジム・SPA	プール
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	モーニングホットヨガ45 10:20~11:05 橋立 弥生	持ち物:タオル、飲み物	アクアワーク30 10:30~11:00 阿部 治子	ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ	モーニングホットヨガ45 10:20~11:05 関 真亜子	持ち物:タオル、飲み物	★新規導入★ アクアZUMBA30 10:30~11:00 佐野 なぎさ	ダンシアエアロ45 10:30~11:15 ファイ	★内容変更★ バレトン45 10:35~11:20 天野 正太郎	持ち物:タオル、飲み物	モーニングホットヨガ45 10:30~11:15 金子 守男	新アフタース(男性) 11:10~
新日本舞踊 11:45~12:30 華音(かのん)	ZUMBA45 11:20~12:05 中島 真理子	ホットヨガ45 11:15~12:00 橋立 弥生	持ち物:タオル、飲み物	アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子	ZUMBA45 11:30~12:15 佐野 なぎさ	はじめてのバレエ45 11:30~12:15 村木 のりこ		ZUMBA45 11:35~12:20 ファイ	X55 12:00~12:30 清水 暲	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	新アフタース(女性) 11:40~	★担当者変更★ アクア45 12:00~12:45 金子 守男	
有料3,240円/月 【カルチャースクール】 新日本舞踊 12:45~13:45 華音(かのん)	ヒップホップ45 12:15~13:00 GEN	ピラティス45 12:20~13:05 坂尻 優子		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 原	KaQiLa45 ろつ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる	X55 12:25~13:10 清水 暲		新アフタース(女性) 13:10~	パワー45 12:45~13:30 諏訪 加奈実	みんなて楽しく筋トレ! 持ち物:タオル、飲み物	パワー45 12:45~13:30 凌平(RYOHEI)	ホットヨガ45 12:45~13:30 天野 正太郎	
マットサイエンス60 14:00~15:00 中野 サトミ	エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIP HOP 13:20~14:20 GEN		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 原	ポディーアート トレーニング45 13:50~14:35 奈田 衣未	フローヨガ45 12:45~13:30 諏訪 加奈実		新アフタース(男性) 13:40~	ローホットヨガ45 13:45~14:30 諏訪 加奈実	ハンチやキックで燃焼! 持ち物:タオル、飲み物	ファイドウ60 13:50~14:50 清水 暲	★時間・担当者変更★ ボールピラティス45 14:00~14:45 いそみ	
太極拳30 15:15~15:45 吉野 天人	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	持ち物:タオル、飲み物	エアロ30 15:05~15:35 金杉 智哉	ファイドウ45 14:40~15:25 山田 若華	ヨガ45 14:55~15:40 奈田 衣未		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	ホットヨガ60 15:00~16:00 中野 サトミ	持ち物:タオル、飲み物	ピラティス45 16:15~17:00 中野 サトミ	
【カルチャースクール】 太極拳 15:50~16:50 吉野 天人	バレトン45 15:50~16:35 村木 のりこ	ホットヨガ45 15:15~16:00 中野 サトミ	持ち物:タオル、飲み物	エアロ45 15:50~16:35 金杉 智哉	ZUMBA45 15:45~16:30 梶原 千賀子	ハワピラティス45 16:00~16:45 坂尻 優子		ハタヨガ45 16:10~16:55 Naoko	リトモス45 16:10~16:55 池田 将英	ピラティス45 16:15~17:00 中野 サトミ	持ち物:タオル、飲み物	新アフタース(男性) 17:10~	
有料3,240円/月 ヨーガ気功60 17:00~18:00 吉野 天人	下半身トレーニング! X55 19:05~19:35 AI	ピラティス45 18:45~19:30 いそみ	持ち物:タオル、飲み物	メガダンス45 16:50~17:35 AIRI	リラクソスヨガ45 17:55~18:40 AIRI	ピラティス45 17:00~17:45 坂尻 優子		ZUMBA45 17:20~18:05 中野 サトミ	バレトン45 17:10~17:55 加古 祥子	ホットハワヨガ45 17:15~18:00 関 真亜子	新アフタース(女性) 17:40~		
エアロ45 feat.ダイエツラン 18:45~19:30 EMI	ハンチやキックで燃焼!	新アフタース(男性) 19:10~		アクア30 18:30~19:00 伊藤 千尋	アクア45 19:15~20:00 伊藤 千尋	新アフタース(女性) 17:10~		閉館時間 20:00	閉館時間 20:00	閉館時間 20:00			
リトモス60 19:50~20:50 EMI	みんなて楽しく筋トレ!	新アフタース(女性) 19:40~		アクア45 19:15~20:00 伊藤 千尋	閉館時間 21:00	新アフタース(男性) 17:40~		閉館時間 20:00	閉館時間 20:00	閉館時間 20:00			
メガダンス45 21:05~21:50 EMI	パワー45 21:00~21:45 山田 若華	ピラティス45 21:10~21:55 加古 祥子		閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	新アフタース(女性) 17:40~		閉館時間 20:00	閉館時間 20:00	閉館時間 20:00			

～ハタヨガって何?～  
ゆっくりとした瞑想的な感覚を  
味わえるインドの伝統的ヨーガ。  
ヨーガや運動経験、性別や年齢  
に関係なく、初心者の方、どん  
な方でも受けやすいレッスン内  
容となっています!!  
ぜひご参加ください!!

～岩盤浴利用方法～

- ①岩盤浴の時間をフロントにて予約。  
(1時間前の予約から出来ます。)
- ②カードを受け取り、時間になったら岩盤浴に入る。
- ③岩盤浴に出る際は、枕元にある白いBOXにカードを返却。  
(フロントには返却しないようにして下さい。)

※岩盤浴のご利用方法について少し変更点がありますので、  
お間違いないようお願い致します。

閉館時間 23:00

→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①10:35②19:05  
水①11:35②17:05③20:35  
木①11:05②18:05③20:35  
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