

# 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		
	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	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
エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉			ウォーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王	11:00			アークア30 10:35~11:05 Yuri	11:00	ZUMBA60 11:10~12:10 中島 真理子			アークア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	アークア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		アークア30 11:15~11:45 Yuri	11:30				アークア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			12:00		ZUMBA45 12:05~12:50 中島 真理子	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 ホットヨガ45 10:55~11:40 橋立 弥生	12:00				アークア30 11:30~12:00 金子 守男
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! ファイドワ30 13:10~13:40 古田 美樹	健美操45 13:00~13:45 迎しのぶ		12:30			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	12:30				アークア30 11:30~12:00 金子 守男
	ステップ45 13:55~14:40 EMI	ピラティス45 14:00~14:45 坂尻 優子		13:00	JAZZ45 13:10~13:55 池口 裕太	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	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	13:00	フラダンス 12:30~13:30 高橋 諒都子			アークア30 11:30~12:00 金子 守男
				13:30			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	13:30				アークア30 11:30~12:00 金子 守男
				14:00	ソウルステップ45 14:10~14:55 池口 裕太	バレトン45 14:05~14:50 天野 正太郎		14:00	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 諒都子	ZUMBA45 13:45~14:30 Yuri	ピラティス45 13:30~14:15 嶋田 祐子	
				14:30				14:30	ホルトブラ45 14:35~15:20 EMI			
				15:00				15:00				
				15:30				15:30				
				16:00				16:00				
				16:30				16:30				
				17:00				17:00				
				17:30				17:30				
				18:00				18:00				
				18:30				18:30				
				19:00				19:00				
				19:30				19:30				
				20:00				20:00				
				20:30				20:30				
				21:00				21:00				
				21:30				21:30				
				22:00				22:00				
				19:00				19:00				
				19:30				19:30				
				20:00				20:00				
				20:30				20:30				
				21:00				21:00				
				21:30				21:30				
				22:00				22:00				
				19:00				19:00				
				19:30				19:30				
				20:00				20:00				
				20:30				20:30				
				21:00				21:00				
				21:30				21:30				
				22:00				22:00				
				19:00				19:00				
				19:30				19:30				
				20:00				20:00				
				20:30				20:30				
				21:00				21:00				
				21:30				21:30				
				22:00				22:00				
				19:00				19:00				
				19:30				19:30				
				20:00				20:00				
				20:30				20:30				
				21:00				21:00				
				21:30				21:30				
				22:00				22:00				

**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!!

**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と今までご参加できるレッスン。

**~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、ヨーガや運動神経、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】 <b>新日本舞踊</b> <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 奈田 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 新アフグース(男性) 19:10~ 新アフグース(女性) 19:40~	10:30 ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ ZUMBA45 11:30~12:15 佐野 なぎさ KaQiLa45 りっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる ボディーアート トレーニング45 13:50~14:35 奈田 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 メガダンス60 16:45~17:45 AIRI リラックスヨガ45 18:00~18:45 AIRI 閉館時間 21:00 Merry Christmas 今回もやります!! クリスマス仮装レッスン 詳しい内容は随時館内POPにて告知させていただきます。 お楽しみに! 10:30 モーニングホットヨガ45 10:20~11:05 関 真亜子 ジャズダンス45 11:20~12:05 関 真亜子 X55 12:25~13:10 清水 瞭 パワー45 13:30~14:15 STAFF パンチやキックで燃焼! ファイドウ45 14:40~15:25 STAFF 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* ピラティス45 17:00~17:45 坂尻 優子 ホットヨガ45 18:05~18:50 金子 守男 新アフグース(男性) 17:10~ 新アフグース(女性) 17:40~	10:30 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 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 ZUMBA45 17:20~18:05 中野 サトミ 閉館時間 20:00 ーきつすぎず、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。 ー脂肪燃焼効果が高いプログラムです。 有料 ー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						