

スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2019.4

| | 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | |
|------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|-------|
| | 3F | 4F | | フール・スパ | 3F | 4F | | フール・スパ | 3F | 4F | | フール・スパ | |
| | A | B | C | | A | B | C | | A | B | C | | |
| 10:30 | | ダンスエクササイズ 10:30~11:15 AYA | ホットヨガ 10:20~11:05 関 真亜子 | | JAZZダンス 10:20~11:05 関 真亜子 | 有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 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 | | ホットヨガ60 10:20~11:20 橋立 弥生 | 10:30 |
| 11:00 | エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉 | | | ウオーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王 | | | | アクアアウォーク30 10:35~11:05 Yuri | 11:00 | エアロ45 10:45~11:30 momoco | | | 11:00 |
| 11:30 | 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 | リラックスヨガ 11:20~12:05 関 真亜子 | アクア30 11:30~12:00 山田 龍王 | 11:30 | ヨガ 11:20~12:05 関 真亜子 | | アクア30 11:15~11:45 Yuri | 11:30 | 11:10~12:10 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 | | | | | 12:00 | ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子 | ヨガ 11:55~12:50 橋立 弥生 | 有料3,240円/月 【カルチャースクール】 【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒 | 12:00 | 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 敬都子 | | | 12:00 |
| 12:30 | アリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA | RADICAL パワー 12:20~12:50 古田 美樹 | | | 12:30 | | | 有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:55 石井 諒 | 12:30 | | | | 12:30 |
| 13:00 | | フィットネス 13:10~13:40 古田 美樹 | 健康操 13:00~13:45 迎しのぶ | | 13:00 | JAZZ 13:10~13:55 池口 裕太 | ピクニーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎 | 【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:55 石井 諒 | 13:00 | | | はじめてのバレエ 12:50~13:20 村木 のりこ | 13:00 |
| 13:30 | 有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA | ステップ45 13:55~14:40 EMI | ピラティス 14:00~14:45 坂尻 優子 | アクアアウォーク 14:00~14:20 ~相続税編~ | 13:30 | | ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子 | 中・上級4泳法 13:45~14:30 石井 諒 | 13:30 | フラダンス 13:45~14:15 高橋 敬都子 | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | 14:00 | ソウルステップ 14:10~14:55 池口 裕太 | バレトン 14:10~14:55 天野 正太郎 | ポールピラティス 14:15~15:00 坂尻 優子 | 14:00 | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 | | | | 14:30 | ポルドブラ 14:35~15:20 EMI | | | 14:30 |
| 15:00 | ビギナーエアロ45 15:00~15:45 EMI | ZUMBA 14:55~15:40 Uza | ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい | | 15:00 | ホテイメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和 | | 新規追加 ヨガストレッチ 15:20~15:50 古田 美樹 | 15:00 | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | 15:30 | | | | 15:30 | リトモス60 15:35~16:35 EMI | | | 15:30 |
| 16:00 | リトモス 16:00~16:45 EMI | 美尻トレーニング 15:55~16:40 坂尻 優子 | ホットヨガ 16:00~16:45 Uza | | 16:00 | | | 新規追加 ホットヨガ 16:20~17:05 天野 正太郎 | 16:00 | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | 16:30 | | | | 16:30 | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | 17:00 | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | 17:30 | | | | 17:30 | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | 18:00 | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | 18:30 | | | | 18:30 |
| 19:00 | フラダンス 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 19:05~19:50 いそみ | はじめてクロール20 18:55~19:15 古田 美樹 | 19:00 | | | | 19:00 | リズムトレーニング*20 18:50~19:10 TETSUYA | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 | エアロ30 19:20~19:50 山田 龍王 | | | 19:30 | プートキャンプ 19:00~20:00 坂尻 優子 | | | 19:30 |
| 20:00 | HIPHOP ~入門・基礎~ 19:50~20:35 佐藤 珠央 | RADICAL パワーカーディオ 20:00~20:45 清水 暁 | バレトン 20:05~20:50 金井 裕之 | アウフグース(女性) 20:10~ | 20:00 | DANCE HIPHOP 20:05~20:50 AYA | | ホットピラティス 19:50~20:35 いそみ | 20:00 | | | ホットパワーヨガ 20:00~20:45 関 真亜子 | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:30 | 有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 21:00~22:00 AYA | | | 20:30 | ストレッチ 20:15~21:00 坂尻 優子 | | | 20:30 |
| 21:00 | HIPHOP ~振付~ 20:50~21:35 佐藤 珠央 | 時間変更 リトモス 21:05~21:50 金井 裕之 | KaQiLa ちっ骨エクササイズ* 21:05~21:50 はる | アウフグース(男性) 20:40~ | 21:00 | | | | 21:00 | リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 21:30 | | | | 21:30 | ZUMBA 21:05~21:50 佐野 なぎさ | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | 22:00 | | | 新規インストラクター パワー 21:15~22:00 秋葉 壮太 | 22:00 | 時間短縮 HOUSE 21:00~22:00 山田 龍王 | | | 22:00 |
| 閉館時間 23:00 | | | | 閉館時間 23:00 | | | | 閉館時間 23:00 | | | | | |

各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りさせていただきます

ELEVENって?
15分~30分で行う
究極のHIITトレーニングです。
まずは1度、体験してみてください!
皆様のお越しをお待ちしております◎

各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りさせていただきます

スパ&フィットネス ゼクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2019.4

| | 木 | | | | | 土 | | | | | 日 | | | | |
|------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|-------|
| | 3F | 4F | | フール・スパ | | 3F | 4F | | フール・スパ | | 3F | 4F | | フール・スパ | |
| | A | B | C | | | A | B | C | | | A | B | C | | |
| 10:30 | 新規追加 体エイジングケア 10:30~11:00 坂尻 優子 | | モーニングヨガ 10:20~11:05 橋立 弥生 | アクアアーク30 10:30~11:00 阿部 治子 | 10:30 | | | 担当者変更 ホットヨガ 10:30~11:15 富島 野乃花 | | 10:30 | RADICAL 時間変更 メガダンス 10:30~11:15 | バレトン 10:35~11:20 天野 正太郎 | | 10:30 | |
| 11:00 | 新規追加 ストレッチ 11:15~12:00 坂尻 優子 | リズム&ステップ20 10:50~11:10 中島 真理子 | ホットヨガ 11:15~12:00 橋立 弥生 | アクアビギナー15 阿部 治子 | 11:00 | ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ | | | | 11:00 | 担当者変更 古田 美樹 | | 各種レッスンの 途中入場・途中退場は 固くお断りさせていただきます！ | 11:00 | |
| 11:30 | | ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子 | | アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子 | 11:30 | ZUMBA 11:30~12:15 佐野 なぎさ | RADICAL 新規追加 ELEVEN 11:40~12:10 古田 美樹 | はじめてのバレエ 11:30~12:15 村木 のりこ | | 11:30 | 担当者変更 ZUMBA 11:35~12:20 中野 サトミ | RADICAL パワー 11:45~12:30 清水 瞭 | ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎 | アクア45 12:00~12:45 山田 龍王 | 12:00 |
| 12:00 | 時間変更 ヨガティス60 12:15~13:15 中野 サトミ | ヒップホップ 12:15~13:00 GEN | ピラティス 12:20~13:05 坂尻 優子 | | 12:00 | KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる | RADICAL X55 12:25~13:10 清水 瞭 | スローリラクセーション 12:40~13:00 富島 野乃花 | | 12:00 | 新規追加 ELEVEN 12:55~13:25 STAFF | 時間拡大 ボディメンテナン60 12:45~13:45 中野 サトミ | ホットヨガ 12:45~13:30 天野 正太郎 | | 12:30 |
| 13:00 | 時間変更 ZUMBA 13:30~14:15 中野 サトミ | エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子 | 有料3,240円/月 【スミダスクール】 初級クロー 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:20~14:20 GEN | 有料3,240円/月 【スミダスクール】 初級バタフライ 13:55~14:40 石井 諒 | 13:00 | ボディアート トレーニング 13:50~14:35 宗田 衣未 | RADICAL パワー 13:30~14:15 古田 美樹 | ホット陰ヨガ 13:35~14:35 いそみ | | 13:00 | 新規追加 ファイドウ60 13:50~14:50 山田 龍王 | | ボールピラティス 14:00~14:45 いそみ | | 13:30 |
| 14:00 | 新規追加 ストレッチ45 (スロームーブ) 14:45~15:30 村木 のりこ | フラダンス 14:50~15:35 フラKLP | ボディメンテナン60 時間変更 | | 14:00 | エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉 | 時間変更 ファイドウ 14:40~15:25 清水 瞭 | ヨガ45 14:55~15:40 宗田 衣未 | | 14:00 | モダンジャズ 15:10~15:55 村木 のりこ | ステップ45 15:05~15:50 池田 将英 | ヨガティス60 14:55~15:55 中野 サトミ | | 14:30 |
| 15:00 | | バレトン 15:50~16:35 村木 のりこ | ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 15:50~16:50 中野 サトミ | | 15:00 | エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉 | 時間変更 ZUMBA 15:45~16:30 梶原 千賀子 | パワーピラティス 16:00~16:45 坂尻 優子 | | 15:00 | 新規追加 ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ | リトモス 16:10~16:55 池田 将英 | ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ | | 15:30 |
| 16:00 | ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人 | | | | 16:00 | パワーヨガ 16:50~17:35 momoco | メガダンス60 16:45~17:45 AIRI | リラクセス・ピラティス 17:00~17:45 坂尻 優子 | | 16:00 | 新規追加 バレトン 17:10~17:55 加古 祥子 | ホットパワーヨガ 17:15~18:00 関 真亜子 | アウフグース(男性) 17:10~ | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 | ZUMBA 17:50~18:35 momoco | リラクセスヨガ 18:00~18:45 AIRI | ホットヨガ 18:05~18:50 金子 守男 | | 17:00 | | | アウフグース(女性) 17:40~ | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | 時間拡大 エアロ45 feat.ダイエツラン 18:45~19:30 EMI | リラクセスヨガ 18:40~19:40 翔子 | ピラティス 18:45~19:30 いそみ | 18:30 | アクア30 18:30~19:00 伊藤 千尋 | | | | 18:30 | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 19:00 | | | | | 19:00 | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 | | | | | 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | 20:00 | | | | | 20:00 | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | 21:00 | | | | | 21:00 | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 21:30 | | | | | 21:30 | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | 22:00 | | | | | 22:00 | | | | | 22:00 |
| 閉館時間 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りさせていただきます！

ELEVENって？
15分~30分で行う
究極のHIITトレーニングです。
まずは1度、体験してみてください！！
皆様のお越しをお待ちしております◎



まずは体験！

新規プログラム
追加

＜オリエンテーションのご案内＞

時間変更となりました↓
平日①11:35 ②19:35
土日祝①11:35 ②16:35

【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