

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. 2019.5

	月				火				水								
	3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ					
	A	B	C		A	B	C		A	B	C						
10:30	エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉	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	ウオーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30	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	アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) 10:25~11:25 橋立 弥生	アクアウォーク30 10:35~11:05 Yuri	10:30	ストレッチ30 10:25~10:55 村木 のりこ	エアロ45 10:45~11:30 momoco	ホットヨガ60 10:20~11:20 橋立 弥生	アクア30 10:30~11:00 古田 美樹	10:30	担当変更	
11:00					11:00					11:00	ZUMBA60 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	クロール 11:15~11:35	11:00	新規追加	
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		新規インストラクター 姿勢改善体操 11:45~12:45 曾我 育子	アクア30 11:15~11:45 Yuri	11:30				11:30			
12:00					12:00		ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子		有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒	12:00				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					13:00	JAZZ 13:10~13:55 池口 裕太	ビギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	13:00	13:00~13:30 高橋 敬都子	13:00	フラダンス 12:30~13:30 Yuri	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	RADICAL ファイドウ 13:10~13:40 古田 美樹	健美操 13:00~13:45 迎しのぶ		13:30				13:30		13:30			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	13:45~14:15 高橋 敬都子	14:00				14:00		
14:30					14:30				14:30		14:30				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 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	ヨガストレッチ 15:20~15:50 古田 美樹	15:00		15:00				15:00		
15:30					15:30				15:30		15:30				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	アロマヨガ 16:00~16:45 西内 やよい		16:00				16:00		16:00				16:00		
16:30					16:30				16:30		16:30				16:30		
17:00					17:00				17:00		17:00				17:00		
17:30					17:30				17:30		17:30				17:30		
18:00					18:00				18:00		18:00				18:00		
18:30					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	クロール20 18:55~19:15 古田 美樹	19:00		MIXXEDFIT 19:00~19:30 古田 美樹	いそみ	19:00		19:00			19:00			
19:30					19:30				19:30		19:30				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 暲	バレトン 20:05~20:50 金井 裕之		20:00	DANCE HIPHOP 20:05~20:50 AYA	ホットピラティス 19:45~20:30 いそみ		20:00		20:00			20:00			
20:30					20:30				20:30		20:30				20:30		
21:00	HIPHOP ~振付~ 20:50~21:35 佐藤 珠央	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		21:00	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 21:00~22:00 AYA			21:00		21:00			21:00			
21:30					21:30				21:30		21:30				21:30		
22:00					22:00				22:00		22:00				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

時間変更

曜日変更

コンディショニング15

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. 2019.5

	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	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	アクアワーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30		ホットヨガ 10:20~11:05 富島 野乃花	新規追加 シェイプアップアクア 10:30~11:00 清水 暲	10:30	RADICAL メガダンス 10:30~11:15 古田 美樹	バレトン 10:35~11:20 天野 正太郎		10:30	
11:00	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	橋立 弥生 時間変更	アクアピギナー15 阿部 治子	11:00	ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ	時間変更		11:00			各種レッスンの 途中入場・途中退席は 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	ホットヨガ 11:20~12:05 橋立 弥生	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	はじめてのバレエ 11:30~12:15 村木 のりこ		11:30	ZUMBA 11:35~12:20 中野 サトミ	RADICAL パワー 11:45~12:30 清水 暲	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	アクア45 12:00~12:45 山田 龍王	11:30
12:00	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	有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級クロール 13:00~13:45 石井 諒	12:00	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる	スローリラクセーション 12:40~13:00 STAFF		12:00	RADICAL ELEVEN 12:55~13:25 STAFF	ボディメンテナンス60 12:45~13:45 中野 サトミ	ホットヨガ 12:45~13:30 天野 正太郎		12:00
12:30		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】 HIPHOP 13:20~14:20 GEN	有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級バタフライ 13:55~14:40 石井 諒	12:30	ポディアート トレーニング 13:50~14:35 宗田 衣未	ホット陰ヨガ 13:30~14:15 古田 美樹	新規追加	12:30	RADICAL ファイドウ60 13:50~14:50 山田 龍王			新規追加	12:30
13:00	ZUMBA 13:30~14:15 中野 サトミ	エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子	ポディメンテナンス60		13:00	ファイドウ 14:40~15:25 清水 暲	ヨガ45 14:55~15:40 宗田 衣未	クロール 14:00~14:20 濱川 侑也	13:00	クローラ 14:30~14:50 濱川 侑也		ボールピラティス 14:00~14:45 いそみ	バタフライ 14:30~14:50 濱川 侑也	13:00
13:30		フラダンス 14:50~15:35 フラKLP			13:30	エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉	ZUMBA 15:45~16:30 梶原 千賀子	モダンジャズ 15:10~15:55 村木 のりこ	13:30	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		13:30
14:00		バレトン 15:50~16:50 中野 サトミ	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ)		14:00	エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉	パワーピラティス 16:00~16:45 坂尻 優子	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	14:00	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	平泳ぎ 14:00~14:20 いそみ	14:00
14:30	ストレッチ45 (スロームーブ) 14:45~15:30 村木 のりこ				14:30	パワーヨガ 16:50~17:35 momoco	メガダンス60 16:45~17:45 AIRI	アフタース(男性) 17:10~	14:30	アフタース(女性) 17:40~	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	アフタース(男性) 17:10~	14:30
15:00	太極拳 15:45~16:30 吉野 天人				15:00	ZUMBA 17:50~18:35 momoco	リラックスヨガ 18:00~18:45 AIRI	アフタース(女性) 17:40~	15:00				アフタース(女性) 17:40~	15:00
15:30		リラクソスヨガ 18:40~19:40 翔子	ピラティス 18:45~19:30 いそみ		15:30				15:30					15:30
16:00		エアロ45 feat.ダイエツラン 18:45~19:30 EMI	いそみ		16:00				16:00					16:00
16:30	ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人				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					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 23:00														

各種レッスンの
途中入場・途中退席は
固くお断りさせていただきます!

閉館時間 21:00

お誕生月特典のご案内


特典ご希望の方は身分証明書をお持ちの上、フロントまで

★特典1★

契約ロッカー、タオルフリー事務手数料無料!
(申込時に1ヶ月分会費をご入金頂きます。)

★特典2★

有料プログラム500円OFF!!



＜オリエンテーションのご案内＞

平日①11:35 ②19:35
土日祝①11:35 ②16:35

＜アフタースのご案内＞

平日 男性20:40 女性20:10
土日祝 男性17:10 女性17:40

【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