


スパ&フィットネス ゼクシス千葉 GW特別スケジュール

4/29(月)					4/30(火)					5/1(水)						
3F		4F		フール・スパ	3F		4F		フール・スパ	3F		4F				
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	パワーヨガ 10:30~11:15 天野 正太郎	ウオーク&ジョグ*30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30	リトモス 10:30~11:15 金井 裕之	【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	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		ホットヨガ60 10:20~11:20 橋立 弥生			
11:00	エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉				11:00			有料3,240円/月 ホットヨガ 10:55~11:40 橋立 弥生	アクア30 11:15~11:45 Yuri	11:00	ZUMBA60 11:10~12:10 中島 真理子	エアロ45 10:45~11:30 momoco	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	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	LOWホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30	パレトン 11:30~12:15 金井 裕之		有料3,240円/月 【カルチャースクール】 ヨガ 11:50~12:50 橋立 弥生	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	11:30		ハタヨガ60 11:45~12:45 Naoko				
12:00		RADICAL パワー 12:20~12:50 古田 美樹			12:00		ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子		【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:55 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 畝都子			はじめてのバレエ 12:50~13:20 村木 のりこ		
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA		健美操 13:00~13:45 迎 しのぶ		12:30				【スイミングスクール】 中・上級4泳法 13:45~14:30 石井 諒	12:30						
13:00	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ファイドウ 13:10~13:40 古田 美樹			13:00	メガダンス 13:05~13:50 古田 美樹	ピキナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎			13:00						
13:30		ステップ45 13:55~14:40 EMI	ブートキャンプピラティス 14:00~14:45 坂尻 優子		13:30			ブートキャンプ ピラティス 13:10~14:10 坂尻 優子		13:30				ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子		
14:00					14:00	ZUMBA 14:10~14:55 藤沼 美和	パレトン 14:10~14:55 天野 正太郎			14:00	フラダンス 13:45~14:15 高橋 畝都子	ZUMBA 13:45~14:30 Yuri				
14:30					14:30			☆祝日拡大版☆ ポールピラティス 14:30~15:30 坂尻 優子		14:30				☆祝日特別版☆ オキシジェノ 14:30~15:30 嶋田 祐子		
15:00	ピギナーエアロ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	ボディメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和				15:00	ポルドブラ 14:35~15:20 EMI					
15:30					15:30		エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎			15:30			ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未			
16:00	☆祝日拡大版☆ リトモス60 16:00~17:00 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					16:00	リトモス60 15:35~16:35 EMI		筋調整ヨガ 15:45~16:45 宗田 衣未	☆祝日拡大版☆ 美尻トレーニング 15:45~16:45 坂尻 優子		
16:30					16:30	☆祝日拡大版☆ ファイドウ60 16:30~17:30 古田美樹×清水瞭×AI		ホットヨガ 16:20~17:05 天野 正太郎		16:30						
17:00						17:00				17:00						
17:30							17:30					17:30				
18:00							18:00					18:00				
18:30							18:30					18:30				

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

閉館時間 20:00

スパ&フィットネス セクシス千葉 GW特別スケジュール

5/2(木)				5/4(土)				5/6(月)			
3F	4F		フール・スパ	3F	4F			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 橋立 弥生	10:30		ピギナーエアロ 10:30~11:15 天野 正太郎	10:30		KaQiLa ろっ骨エクササイズ 10:30~11:15 はる	ホットヨガ 10:20~11:20 いそみ	
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	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	ホットヨガ 10:30~11:15 富島 野乃花	11:00	エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉			ウォーク&ヨガ30 10:45~11:15 山田 龍王
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	はじめてのパレエ 11:30~12:15 村木 のりこ	11:30	エアロ45 11:30~12:15 金杉 智哉	RADICAL ELEVEN 11:35~12:05 清水 瞭	ピラティス 11:35~12:35 いそみ	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王
12:00	☆祝日拡大版☆ 美尻トレーニング 12:15~13:15 坂尻 優子	RADICAL パワー 12:20~12:50 清水 瞭	ヨガ 12:15~13:00 富島 野乃花	12:00			12:00				
12:30				12:30			12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA	パワー 12:25~13:10 古田 美樹		
13:00		エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子	スローリラクセーション 13:15~13:35 清水 瞭	13:00	KaQiLa ろっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる	RADICAL ファイドウ 13:15~14:00 清水 瞭	13:00	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	RADICAL ☆祝日拡大版☆ メガダンス60 13:30~14:30 EMI	アロマヨガ 13:00~13:45 西内 やよい	
13:30	ZUMBA 13:30~14:15 梶原 千賀子			13:30	ポディアート トレーニング 13:50~14:35 宗田 衣未		13:30				
14:00		エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子	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。	14:00			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	フラダンス 14:50~15:35 フラKLP			14:30	☆祝日拡大版☆ X55 14:25~15:25 古田美樹×清水瞭	ヨガ45 14:55~15:40 宗田 衣未	14:30			
15:00				15:00	エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉		15:00	☆祝日拡大版☆ リトモス60 15:00~16:00 EMI	ZUMBA 14:55~15:40 Uza	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい	
15:30	太極拳 15:45~16:30 吉野 天人	パレトン 15:50~16:35 村木 のりこ		15:30	エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉	ZUMBA 15:45~16:30 梶原 千賀子	15:30				
16:00				16:00			16:00	RADICAL ☆祝日拡大版☆ ファイドウ60 16:20~17:20 古田美樹×清水瞭	☆祝日拡大版☆ 美尻トレーニング 15:55~16:55 坂尻 優子	ホットヨガ 16:00~16:45 Uza	
16:30				16:30			16:30				
17:00	ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人		ホットヨガ 16:30~17:30 いそみ	17:00	パワーヨガ 16:50~17:35 momoco	メガダンス60 16:45~17:45 AIRI	17:00				
17:30				17:30			17:30				
18:00				18:00	アクア45 18:00~18:45 伊藤 千尋	ZUMBA 17:50~18:35 momoco	18:00				
18:30				18:30			18:30				
5日(日)は通常スケジュールとなります。 7日(火)からは通常営業となります。 お間違えの無いようにご来館下さいませ☺											

閉館時間 20:00