


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		フル・スパ	3F		4F		フル・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	ウォーク&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				
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			
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		はじめてのバレエ 12:50~13:20 村木 のりこ		
13:00	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	ブートキャンプピラティス 14:00~14:45 坂尻 優子		13:00	メガダンス 13:05~13:50 古田 美樹	ビギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ブートキャンプ ピラティス 13:10~14:10 坂尻 優子	有料3,240円/月 【スイミングスクール】 中・上級4泳法 13:45~14:30 石井 諒	13:00		ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子		
13:30					13:30					13:30	フラダンス 13:45~14:15 高橋 畝都子	ZUMBA 13:45~14:30 Yuri		
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			★祝日特別版★ オキシジェノ 14:30~15:30 嶋田 祐子	
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	ポルドブラ 14:35~15:20 EMI	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		
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	ボディメンテナンス 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			15:00				
15:30					15:30					15:30	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	
16:00	★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	★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		16:00				
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		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				
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	アクアウォーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30		ピギナーエアロ 10:30~11:15 天野 正太郎	ホットヨガ 10:30~11:15 富島 野乃花	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	ウォーク&ヨガ30 10:45~11:15 山田 龍王	
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	ホットヨガ 11:15~12:00 橋立 弥生	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			11:00	エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉				
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	ステップ45 11:30~12:15 天野 正太郎	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		RADICAL ELEVEN 12:30~13:00 古田 美樹		12:00		RADICAL ELEVEN 11:35~12:05 清水 瞭			
12:30					12:30	KaQiLa ろっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる		スローリラクセーション 12:40~13:00 富島 野乃花	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		ファイドウ 13:15~14:00 清水 瞭	ホット陰ヨガ 13:35~14:35 いそみ	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	エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子			13:30	ボディアート トレーニング 13:50~14:35 宗田 衣未			13:30					
14:00					14:00		☆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	14:00					
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				14:30					
15:00			ピラティス 15:15~16:15 いそみ		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	ブートキャンプピラティス 16:00~16:45 坂尻 優子	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	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		16:30	パワーヨガ 16:50~17:35 momoco	メガダンス60 16:45~17:45 AIRI	リラックス・ピラティス 17:00~17:45 坂尻 優子	16:30					
17:00					17:00				17:00					
17:30					17:30				17:30					
18:00				アクア45 18:00~18:45 伊藤 千尋	18:00	ZUMBA 17:50~18:35 momoco	リラックスヨガ 18:00~18:45 AIRI		18:00	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☺				
18:30					18:30				18:30					

閉館時間 20:00