

# スパ&フィットネス セクシス千葉 お盆 特別スケジュール

8月11日(日)				8月12日(月)			
A	B	C	プール/スパ	A	B	C	プール/スパ
10:30 エアロ30 10:45~11:15 山田 龍王	バレトン 10:35~11:20 天野 正太郎	スローリラクゼーション 10:30~10:50 池上 梨香		10:30 太極舞 10:45~11:15 藤沼 美和	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	
11:30 ZUMBA 11:35~12:20 中野 サトミ	パワー 11:45~12:30 新竹 早紀	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	アクア45 11:30~12:15 山田 龍王	12:00 藤沼 美和	リズム&ステップ30 11:35~12:05 AYA	リラククスヨガ 11:20~12:05 関 真亜子	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王
12:30 ファイドウ60 12:45~13:45 山田 龍王	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		12:30 藤沼 美和	ボディメンテナンス 骨盤体操60 12:20~12:50 新竹 早紀	★クロールイベント★ ～キック編～ 12:30~13:00 下田 梨永 500円	
14:00 ウエストシェイプ エアロ45 14:00~14:45 ファイフイ	筋コン&ストレッチ 14:00~14:30 中野 サトミ	ボールピラティス 14:00~14:45 いそみ	平泳ぎ 14:00~14:20 濱川 侑也 バタフライ 14:30~14:50 濱川 侑也	14:00 ファイドウ 13:50~14:35 新竹 早紀	ステップ45 13:55~14:40 EMI	ピラティス 14:00~14:45 坂尻 優子	～コンビネーション編～ 14:00~14:30 下田 梨永 500円
15:00 モダンジャズ 15:05~15:50 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	アウフグース(男性) 15:00~ スパ アウフグース(女性) 15:30~ スパ	15:00 EMi	ビギナーエアロ45 15:00~15:45 美尻トレーニング 15:05~15:50 坂尻 優子	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい	アウフグース(男性) 15:00~ スパ アウフグース(女性) 15:30~
16:00 ストレッチ45 (スロームーブ) 16:00~16:45 村木 のりこ	リトモス 16:10~16:55 池田 将英	ロウホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		16:00 EMi	*SPECIAL* リトモスMIX60 16:00~17:00 EMi	アロマヨガ 16:00~16:45 西内 やよい	
17:00				17:00			
17:30				17:30			
18:00				18:00			
閉館20:00				閉館20:00			

**お盆期間  
営業時間のご案内**

8月11日(日) 通常営業

8月12日(月)~15日(木)

10:00~20:00 短縮営業

8月17日(土)から  
通常営業となります

お時間のお間違えのないよう  
お気をつけください。

各レッスン  
500円  
3本参加で  
1200円!



是非、お盆はご家族やご友人の方と一緒に



ゼクシスで汗をかきませんか?!

## スィムイベント

クロールの基礎からやってみませんか? お申込は8月1日から  
 普段のレッスンとは違い、キック・ストローク 定員:各10名  
 コンビネーションを分割して練習するため  
 それぞれ苦手な分野でご参加が可能です!  
 各レッスン500円 → 3本参加でなんと!! **1200円**

# スパ&フィットネス セクシス千葉 お盆 特別スケジュール

8月13日(火)					8月14日(水)					8月15日(木)				
A	B	C	フール/スパ		A	B	C	フール/スパ		A	B	C	フール/スパ	
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	アシュタンゴヨガ (ハーフプライマリー) 10:25~11:25 橋立 弥生	水中サーキット 10:35~11:05 下田 梨永		10:30 ストレッチ30 10:25~10:55 村木 のりこ	スーパーサーキット 10:45~11:30 下田 梨永	ホットヨガ60 10:20~11:20 橋立 弥生			10:30 体エイジングケア 10:30~11:00 坂尻 優子	リズム&ステップ20 10:50~11:10 中島 真理子	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
11:00 ヨガ 11:20~12:05 関 真亜子					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 濱川 侑也		11:00 ストレッチ 11:15~12:00 坂尻 優子	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子	ホットヨガ 11:20~12:05 橋立 弥生	アクアビギナー15 11:15~11:30 阿部 治子	11:00
11:30 やさしいサーキット 12:20~12:50 STAFF	ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子	姿勢改善体操 11:45~12:45 曾我 育子	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		11:30 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 敏都子	ハタヨガ60 11:45~12:45 Naoko	クラシックバレエ (入門~初級) 11:35~12:35 村木 のりこ	青泳ぎ 11:45~12:05 濱川 侑也		11:30 パワーヨガ 12:15~13:00 富島 野乃花	パワー 12:20~13:05 下田 梨永	ピラティス 12:20~13:05 坂尻 優子	アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子	11:30
12:00 ダンスエアロ 13:10~13:55 mii	ピキナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	初級クロール 13:45~14:30 石井 諒		12:00 有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 石井 諒	フラダンス 13:45~14:15 高橋 敏都子	はじめでのバレエ 12:50~13:20 村木 のりこ			12:00 エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子	ELEVEN 13:15~13:45 下田 梨永	ヨガ60 13:25~14:25 富島 野乃花		12:00
12:30 ヨガ 11:20~12:05 関 真亜子			有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級パタフライ 14:40~15:25 石井 諒		12:30 有料3,240円/月 【カルチャースクール】 フラダンス 13:45~14:15 高橋 敏都子	~お腹スッキリ~ ウエストシェイブ 13:00~13:20 STAFF	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子			12:30 エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子	X55 14:00~14:30 新竹 早紀	リラクソロジー 14:45~15:30 いそみ		12:30
13:00 バレトン 14:10~14:55 天野 正太郎	メガダンス 14:10~14:55 mii	ポールピラティス 14:15~15:00 坂尻 優子	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		13:00 X55 13:45~14:30 新竹 早紀	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 ピラティス セルコントロール 14:30~15:30 嶋田 祐子	アウフグース(男性) 15:00~ スパ			13:00 エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子	X55 14:00~14:30 新竹 早紀	リラクソロジー 14:45~15:30 いそみ		13:00
13:30 バレトン 14:10~14:55 天野 正太郎	メガダンス 14:10~14:55 mii	ポールピラティス 14:15~15:00 坂尻 優子	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		13:30 X55 13:45~14:30 新竹 早紀	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 ピラティス セルコントロール 14:30~15:30 嶋田 祐子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ			13:30 エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子	X55 14:00~14:30 新竹 早紀	リラクソロジー 14:45~15:30 いそみ		13:30
14:00 バレトン 14:10~14:55 天野 正太郎	メガダンス 14:10~14:55 mii	ポールピラティス 14:15~15:00 坂尻 優子	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		14:00 X55 13:45~14:30 新竹 早紀	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 ピラティス セルコントロール 14:30~15:30 嶋田 祐子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ			14:00 エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子	X55 14:00~14:30 新竹 早紀	リラクソロジー 14:45~15:30 いそみ		14:00
14:30 バレトン 14:10~14:55 天野 正太郎	メガダンス 14:10~14:55 mii	ポールピラティス 14:15~15:00 坂尻 優子	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		14:30 X55 13:45~14:30 新竹 早紀	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 ピラティス セルコントロール 14:30~15:30 嶋田 祐子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ			14:30 エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子	X55 14:00~14:30 新竹 早紀	リラクソロジー 14:45~15:30 いそみ		14:30
15:00 エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	パワーカーディオ 15:10~15:55 mii	ボディメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		15:00 SPECIAL リトモスMIX60 15:35~16:35 EMI	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 15:45~16:30 坂尻 優子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ		15:00 ストレッチ45 (スロームーブ) 14:55~15:40 村木 のりこ	フアイトウ 14:45~15:30 新竹 早紀	リラクソロジー 14:45~15:30 いそみ	アウフグース(男性) 15:00~ スパ	15:00
15:30 エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	パワーカーディオ 15:10~15:55 mii	ボディメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		15:30 SPECIAL リトモスMIX60 15:35~16:35 EMI	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 15:45~16:30 坂尻 優子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ		15:30 バレトン 15:50~16:35 村木 のりこ	太極拳 15:45~16:30 吉野 天人	ロウホットヨガ 15:45~16:30 いそみ	アウフグース(女性) 15:30~ スパ	15:30
16:00 エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	パワーカーディオ 15:10~15:55 mii	ボディメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		16:00 EMI	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 15:45~16:30 坂尻 優子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ		16:00 バレトン 15:50~16:35 村木 のりこ	太極拳 15:45~16:30 吉野 天人	ロウホットヨガ 15:45~16:30 いそみ	アウフグース(女性) 15:30~ スパ	16:00
16:30 エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	パワーカーディオ 15:10~15:55 mii	ボディメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		16:30 EMI	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 15:45~16:30 坂尻 優子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ		16:30		ロウホットヨガ 15:45~16:30 いそみ	アウフグース(女性) 15:30~ スパ	16:30
17:00 エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	パワーカーディオ 15:10~15:55 mii	ボディメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		17:00	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 15:45~16:30 坂尻 優子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ		17:00		ロウホットヨガ 15:45~16:30 いそみ	アウフグース(女性) 15:30~ スパ	17:00
17:30 エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	パワーカーディオ 15:10~15:55 mii	ボディメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		17:30	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 15:45~16:30 坂尻 優子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ		17:30		ロウホットヨガ 15:45~16:30 いそみ	アウフグース(女性) 15:30~ スパ	17:30
18:00 エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	パワーカーディオ 15:10~15:55 mii	ボディメンテナンス 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		18:00	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 15:45~16:30 坂尻 優子	アウフグース(女性) 15:30~ スパ		18:00		ロウホットヨガ 15:45~16:30 いそみ	アウフグース(女性) 15:30~ スパ	18:00

各種レッスンの  
途中入場・途中退場は  
固くお断りしております。

スパ  
アウフグース  
男性 15:00~  
女性 15:30~



**ビギナーズサポート** 30分 / 2160円

マシンの使い方がわからない...  
トレーニング方法がわからない...  
トレーニングメニューがほしい!!

そんな方におススメのプログラム♪  
30分でトレーニング方法、メニュー作成などを  
実施させていただきます!

**パートナーストレッチ**

肩こり、腰痛でお悩みの方、ケガの予防  
トレーニング効果を上げたい方

そんなお客様にぴったりのプログラム!!  
お1人お1人丁寧にストレッチを行いますので  
安心して受けていただけます♪

20分 / 2160円

Spa & Fitness  
**ZEXIS**

運動を通して、健康と幸せをお客様に