

スパ&フィットネス ゼクシス千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2022.5

(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		【カルチャースクール】	パワーヨガ	アクア45	10:30	BODYCOMBAT30	はじめてバレエ	ヴァンヤサヨガ	アクアウォーク20
10:45	エアロ45	10:30~11:15	アサナ基礎	カーク&ジョグ30	10:45	HIPHOP	HIPHOP	10:30~11:15	10:30~11:15	10:25~10:55	10:25~11:10	クラシックバレエ	10:25~11:10	10:30~10:50
11:00	10:45~11:30	AYA	10:40~11:25	10:45~11:15	11:00	リズムトレーニング	11:00~11:45	横立 弥生	犬塚 靖代	11:00	LES MILLS	村木 のりこ		リズムアクア30
11:30	金杉 智哉		関 真亜子	山田 龍王	11:30	Malko	11:00~11:45	中島 真理子		11:30	ZUMBA			11:00~11:30
12:00		カーディオF		山田 龍王	12:00			有料		12:00	11:20~12:05	古典ヨガ	【カルチャースクール】	
12:30	アリースタイルダンス	キックボクシング			12:30	エアロ40	ZUMBA	HIPHOP	石井 謙	12:30	11:40~12:25	11:45~12:45	クラシックバレエ	
13:00	12:15~13:00	11:55~12:40			13:00	丸山 秋子	12:00~12:45	12:00~12:45	【スミダスクール】	13:00	12:30~13:30	Naoko	11:45~13:15	11:45~13:15
13:30			健美操		13:30	LES MILLS	LES MILLS	Malko	12:35~13:20	13:00	フラダンス		60分or90分	60分or90分
13:30	【カルチャースクール】	ステップ45	13:00~13:45		13:30	BODY COMBAT	リトモス	太極拳	石井 謙	13:30	高橋 敬都子		通んでいただけ	通んでいただけ
14:00	HIPHOP	EMI	迎しのぶ		14:00	13:25~14:10	13:25~14:10	13:30~14:15	【スミダスクール】	14:00	ZUMBA	ステップ30	フラダンス30	13:45~14:15
14:30	13:30~14:30		☆祖道者夏夏☆		14:30		天野 正太郎	藤沼 美和	12:35~13:20	14:00~14:45	14:00~14:30	高橋 敬都子		
15:00			ヨガ45		15:00	SALSATION	バレト	ホチイダンナダンス	13:35~14:20	14:30	児島 真里		ベーシックエアロ40	
15:30	リトモス		14:30~15:15		15:30	RYON	14:40~15:25	14:45~15:30	14:45~15:30	15:00	リトモス	15:00~15:45	14:50~15:30	
16:00	EMI		☆スタジオ夏夏☆		16:00	ほぐし整えるヨガ	14:40~15:25	14:45~15:30	14:45~15:30	16:00	ダンスエアロ40		14:50~15:30	
16:30			☆仲間夏夏☆		16:30	16:00~16:45	天野 正太郎	藤沼 美和	14:45~15:30	16:30	15:55~16:35		14:50~15:30	
17:00			リラクソヨガ45		17:00	16:00~16:45	天野 正太郎	藤沼 美和	14:45~15:30	17:00			14:50~15:30	
17:30			15:45~16:30		17:30	中野 サトミ			14:45~15:30	18:00			14:50~15:30	
18:00			西内 やよい		18:00				14:45~15:30	18:30			14:50~15:30	
18:30			☆仲間夏夏☆		18:30				14:45~15:30	19:00			14:50~15:30	
19:00			リラクソヨガ45		19:00				14:45~15:30	19:30			14:50~15:30	
19:30			15:45~16:30		19:30				14:45~15:30	20:00			14:50~15:30	
20:00			西内 やよい		20:00				14:45~15:30	20:30			14:50~15:30	
20:30					20:30				14:45~15:30	21:00			14:50~15:30	
21:00					21:00				14:45~15:30	21:30			14:50~15:30	
21:30					21:30				14:45~15:30	22:00			14:50~15:30	
22:00					22:00				14:45~15:30				14:50~15:30	

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

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, 2022.5

(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	ZUMBA 10:25~11:10 中島 真理子	エアロ30 10:30~11:00 丸山 敦子	モーニングヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウォーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30	ストレッチ30 10:30~11:00 村木 のりこ	ZUMBA 10:25~11:10 梶原 千賀子	アクア30 10:30~11:00 ALISA	10:30	フリースタイルダンス 10:20~11:05 斎藤 あさみ	ソフトホットヨガ 10:40~11:25 天野 正太郎	第2、第4 のみ実施!	10:30	
11:00				アクア45 11:15~12:00 阿部 治子	11:00	バレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ	LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA	ソフトホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎	11:00	JAZZダンス 10:45~11:30 村木 のりこ	LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA		11:00	
11:30		エアロ45 11:30~12:15 丸山 敦子			12:00				11:30				11:30	
12:00					12:00				12:00	バレトン 12:00~12:45 天野 正太郎			12:00	
12:30	リズム&ステップ45 12:25~13:10 Yukky		ヴァンヤサスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30				12:30				12:30	
13:00					13:00	HIPHOP 12:45~13:30 HIDE		KeQILa ちっ骨エクササイズ* 12:55~13:40 はる	13:00				13:00	
13:30		エアロ45 13:20~14:05 児島 真里	バレトン 13:35~14:20 村木 のりこ		13:30				13:30	LES MILLS BODY COMBAT 13:45~14:30 ALISA			13:30	
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA			14:00				14:00	
14:30					14:30				14:30	LES MILLS BODY COMBAT 14:00~14:45 ALISA			14:30	
15:00	LES MILLS BODY JAM 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳 14:45~15:30 吉野 天人	ベーシックバレエ 14:45~15:45 AURA		15:00			ヨガ 15:00~15:45 Na2	15:00	ZUMBA 15:00~15:45 中野 サトミ	ステップ45 14:55~15:40 池田 得英		15:00	
15:30					15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉			15:30			リラクソヨガ 15:30~16:15 Yuka	15:30	
16:00					16:00				16:00				16:00	
16:30					16:30				16:30				16:30	
17:00					17:00				17:00				17:00	
17:30					17:30	リトモス45 17:00~17:45 池田 得英			17:30	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE			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	エアロ45 feat.ダイエッターン 19:20~20:05 EMI				19:30				19:30				19:30	
20:00					20:00				20:00				20:00	
20:30					20:30				20:30				20:30	
21:00	リトモス45 20:35~21:20 EMI				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 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00						
<p>【スタジオレッスン時の感染症対策について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスンツール使用後はアルコールスプレーでの除菌にご協力ください。 ・レッスン前後のハイタッチなどの接触は禁止です。 ・レッスン中は可能な限り、他のお客様との間隔(目安2M間隔)をとってご参加ください。 ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。 ・扉を開放し、換気をした状態でレッスンを行わせていただく場合がございます。 <p>※レッスン中の音量を制限させていただく場合がございます。 ※換気のしづらいホット系のレッスンは当面の間、常温のレッスンに切り替えさせていただきます。 ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。 (37.5度以上の熱、強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚・味覚の異常がある場合。)</p>														