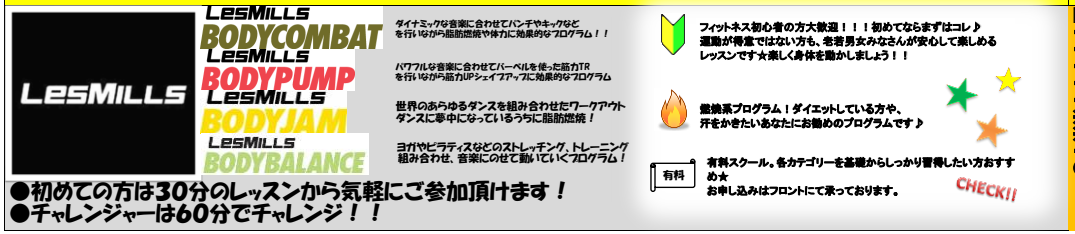

ゼクシス千葉 GW特別スケジュール 2022年

ゼクシス千葉 GW特別スケジュール 2022年

5/3(火)

	3階	4階		6階
	A	B	C	プール・スパ
10:30		【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30～11:30 中島 真理子 有料	パワーヨガ 10:30～11:15 橘立 弥生 🔰	
11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00～11:45 Maiko 🔰🔥			
11:30				【スイミングスクール】 クロール 11:40～12:25 石井 諒 有料
12:00		ZUMBA 12:00～12:45 中島 真理子 🔥	HIPHOP 12:00～12:45 Maiko	
12:30				【スイミングスクール】 バタフライ 12:35～13:20 石井 諒 有料
13:00				
13:30	LesMills BODY COMBAT 13:25～14:10 まさゆき	リトモス 13:25～14:10 天野 正太郎 🔥	ピラティス 13:30～14:15 いそみ 🔰	
14:00				
14:30	SALSATION 14:45～15:30 RYON 🔥	バレトン 14:40～15:25 天野 正太郎 🔰	ヨガ 14:45～15:30 いそみ	
15:00				
15:30				
16:00		エアロ45 16:15～17:00 天野 正太郎		
16:30			リラックスヨガ 16:45～17:30 mamiko	
17:00	LesMills BODY COMBAT 17:00～17:45 まさゆき 🔥			
17:30				
18:00	ストリートダンス 18:15～19:00 mamiko	BODYPUMP 18:00～18:45 ALISA 🔥		
18:30			ヨガ 18:30～19:15 Na2	
19:00				
19:30				

5/4(水)

	3階	4階		6階
	A	B	C	プール・スパ
10:30	オススメ！ BODYCOMBAT30 10:25～10:55 まさゆき 🔥 LesMills 🔰	★SPECIAL★ はじめてバレエ ＆ストレッチ 10:25～11:10 村木 のりこ 🔰	ヴィンヤサヨガ 10:25～11:10 橘立 弥生	アクアウォーク20 10:30～10:50 🔰
11:00	ZUMBA 11:20～12:05 中島 真理子 🔥			リズムアクア30 11:00～11:30 EMI 🔰
11:30		古典ヨガ 11:45～12:45 Naoko	【カルチャースクール】 クラシックバレエ （ベーシック） 11:45～13:15 村木 のりこ 60分or90分選んでいただけます！ 有料	
12:00				
12:30	【カルチャースクール】 フラダンス 12:30～13:30 高橋 畝都子 有料			
13:00				
13:30			フラダンス30 13:45～14:15 高橋 畝都子 🔰	
14:00	ZUMBA 14:00～14:45 児島 真里 🔥	ステップ30 14:00～14:30 EMI 🔰		
14:30				
15:00	★大人気プログラム！？★ KICK OUT 15:15～16:00 ASUKA 🔥	★SPECIAL★ リトモスMIX45 15:00～15:45 EMI 🔥		
15:30				
16:00		★祝日限定★ エアロ45 ラテンスタイル 16:15～17:00 EMI 🔥	ピラティス 16:00～16:45 嶋田 祐子	
16:30	★祝日限定★ ボクシング エクササイズ 16:50～17:35 栗原 いづみ 🔥			
17:00				
17:30		★SPECIAL★ LesMills BODYPUMP60 17:50～18:50 徳 竜也 🔥		
18:00	フリースタイルダンス HIPHOP＆JPOP 18:15～19:00 TETSUYA		リラックスヨガ 18:15～19:00 HIKARI 🔰	
18:30				
19:00				
19:30				

5/5(木)

	3階	4階		6階
	A	B	C	プール・スパ
10:30	ZUMBA 10:25～11:10 中島 真理子 🔥	エアロ30 10:30～11:00 丸山 秋子 🔰	モーニングヨガ 10:30～11:15 橘立 弥生 🔰	アクアウォーク30 10:30～11:00 阿部 治子 🔰
11:00				アクア45 11:15～12:00 阿部 治子 🔰
11:30		エアロ45 11:30～12:15 丸山 秋子		
12:00				
12:30	ﾘｽﾞﾑ&ｽﾃｯﾌﾟ45 12:25～13:10 Yukky		★SPECIAL★ はじめてバレエ ＆ストレッチ 12:25～13:10 村木 のりこ 🔰	
13:00		エアロ45 13:20～14:05 児島 真里 🔰		
13:30	リトモス 13:45～14:30 天野 正太郎 🔥		バレトン 13:35～14:20 村木 のりこ	
14:00				
14:30			ベーシックバレエ 14:45～15:45 AURA 🔰	
15:00	★大人気プログラム！？★ KICK OUT 15:00～15:45 ASUKA 🔥	LesMills BODY JAM 15:00～15:45 天野 正太郎 🔥		
15:30				
16:00			バレエセンター 16:15～17:00 AURA 🔥	
16:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 16:45～17:30 EMI 🔥			
17:00		LesMills BODY COMBAT 17:00～17:45 ALISA 🔥		
17:30			リラックスヨガ 17:30～18:15 HIKARI	
18:00	リトモス45 18:00～18:45 EMI 🔥	LesMills BODYPUMP 18:15～19:00 ALISA 🔥		
18:30				
19:00				
19:30				

閉館時間 20:00

5/7(土)

	3階	4階		6階
	A	B	C	プール・スパ
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 🔰
11:00				
11:30	バレエビギナー 11:30～12:15 村木 のりこ 🔰	LesMills BODYPUMP 11:35～12:20 ALISA 🔥	ソフトホットヨガ 11:30～12:15 天野 正太郎	
12:00				
12:30	HIPHOP 12:45～13:30 HIDE	LesMills BODY COMBAT 12:50～13:35 ALISA 🔥	KaQiLa ろっ骨エクササイズ 12:55～13:40 はる	
13:00				
13:30				
14:00	KICK OUT 14:00～14:45 ASUKA 🔥	LesMills BODY BALANCE 14:00～14:45 梶原 千賀子 🔥		クロール 14:00～14:20 🔰
14:30				背泳ぎ 14:25～14:45 ALISA 🔰
15:00	エアロ45 15:25～16:10 金杉 智哉 🔥		ヨガ 15:00～15:45 Na2 🔰	
15:30		ジャズHIPHOP 15:30～16:15 mamiko		
16:00			ソフトホットヨガ 16:15～17:00 Na2 🔰	
16:30		ピラティス 15:30～16:15 いそみ		
17:00	ZUMBA 17:00～17:45 星 阿沙子 🔥			
17:30				
18:00		エアロ45 18:15～19:00 星 阿沙子 🔥	リラックスヨガ 18:15～19:00 HIKARI 🔰	
18:30				
19:00				
19:30				

閉館時間 21:00

5/8(日)

	3階	4階		6階
	A	B	C	プール・スパ
		フリースタイルダンス 10:20～11:05 斎藤 あさみ		
10:30	JAZZダンス 10:45～11:30 村木 のりこ		ソフトホットヨガ 10:40～11:25 天野 正太郎	
11:00				
11:30		LesMills BODYPUMP 11:35～12:20 ALISA 🔥		
12:00	バレトン 12:00～12:45 天野 正太郎 🔰		【カルチャースクール】 クラシックバレエ （ベーシック） 12:00～13:30 村木 のりこ 60分or90分選んでいただけます！	
12:30				
13:00		LesMills BODYJAM 13:10～13:55 天野 正太郎 🔥		
13:30	★SPECIAL★ LesMills BODY COMBAT 13:30～14:30 まさゆき 🔥			
14:00			ハタヨガ 14:00～14:45 いそみ 🔰	
14:30		ステップ45 14:55～15:40 池田 将英		
15:00	ZUMBA 15:00～15:45 星 阿沙子 🔥			
15:30			リラックスヨガ 15:30～16:15 いそみ 🔰	
16:00		リトモス 16:10～16:55 池田 将英 🔥		
16:30				
17:00	HIPHOP 17:05～17:50 HIDE		ピラティス 17:00～17:45 小野 涼子	
17:30				
18:00		【カルチャースクール】 K-POP 18:00～19:00 HIDE	ハタヨガ 18:15～19:00 HIKARI	
18:30				
19:00				
19:30				

閉館時間 20:00

★SPECIAL★ ★祝日限定★ オススメ！

ゴールデンウィークはスペシャルがたくさん！！

初心者向けのプログラムもたくさん！！

祝日しか受けられないレッスン！？

RMX ZUMBA fitness salsation LesMills

皆様のご参加を心よりお待ち致しております！！

営業時間

3日(火)	10:00～20:00
4日(水)	10:00～20:00
5日(木)	10:00～20:00
7日(土)	10:00～21:00
8日(日)	10:00～20:00

LesMills

LesMills BODYCOMBAT	ダイナミックな音楽に合わせてパンチやキックなどを行いながら脂肪燃焼や体力に効果的なプログラム！！
LesMills BODYPUMP	パワフルな音楽に合わせてバーベルを使った筋力TRを行いながら筋力UPシェイプアップに効果的なプログラム
LesMills BODYJAM	世界のあらゆるダンスを組み合わせたワークアウトダンスに夢中になっているうちに脂肪燃焼！
LesMills BODYBALANCE	ヨガやピラティスなどのストレッチング、トレーニング組み合わせ、音楽にのせて動いていくプログラム！

●初めての方は30分のレッスンから気軽にご参加頂けます！
●チャレンジャーは60分でチャレンジ！！

🔰	フィットネス初心者の方大歓迎！！！初めてならまずはコレ♪運動が得意ではない方も、老若男女みなさんが安心して楽しめるレッスンです☆楽しく身体を動かしましょう！！
🔥	燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪
有料	有料スクール。各カテゴリーを基礎からしっかり習得したい方おすすめ★ お申し込みはフロントにて承っております。

CHECK!!

【スタジオレッスン時の感染症対策について】
・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。
※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。)