

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. 2022.6

(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	基本のヨガ	10:30		【カルチャースクール】HIPHOP	パワーヨガ	アクア45	10:30	BODYCOMBAT30	★レッスン内容変更★	ワインヤサヨガ	アクアウォーク	10:30
10:45~11:30	エアロ45	10:30~11:15	10:40~11:25	10:45~11:15	11:00	HIPHOP	10:30~11:15	10:30~11:15	11:00	10:25~10:55	はじめてバレエ	10:25~11:10	10:30~10:50	
11:00	金杉 智哉	AYA	関 真亜子	山田 龍王	11:00	リズムトレーニング	中島 真理子	犬塚 晴代	11:00	11:00~11:45	LESSMILLS	村木 のりこ	11:00~11:30	11:00
11:30				11:30		Maliko	【有料】		11:30	ZUMBA			11:00~11:30	11:30
12:00		カーディオ		12:00		ZUMBA	HIPHOP		12:00	11:20~12:05	中島 真理子	古典ヨガ		12:00
12:30	フリースタイルダンス	11:55~12:40		12:30	エアロ40	12:15~12:55	12:00~12:45		12:30	11:40~12:25	石井 直	11:45~12:45	【カルチャースクール】	12:30
13:00	HIPHOP&JPOP	EMI		13:00	丸山 教子	中島 真理子	Maliko		13:00	【スイングスクール】	【有料】	Naoko	11:45~13:15	12:30
13:30	TETSUYA			13:30	LESSMILLS				13:00	【スイングスクール】	【有料】	高橋 敏希子	60分or90分	13:00
13:30	【カルチャースクール】HIPHOP	13:10~13:55	健美操	13:30	BODY COMBAT	13:25~14:10	13:25~14:10	13:30~14:15	13:30	12:35~13:20	石井 直		選んでいただけます!	13:30
14:00	TETSUYA	EMI	迎しのぶ	14:00	まさゆき	天野 正太郎	藤沼 美和		14:00	13:30~14:15				14:00
14:30			ヨガ45	14:30					14:30	13:30~14:15				14:30
15:00			西内 やよい	15:00	SALSATION	14:45~15:30	14:45~15:30		15:00	14:00~14:45	児島 真里			15:00
15:30	リトモス	15:30~16:15		15:30	RYON	天野 正太郎	藤沼 美和		15:30	14:00~15:25		ベージュダンス		15:30
16:00	EMI		リラックスヨガ45	16:00		14:45~15:30	14:45~15:30		16:00	14:45~15:30		ベージュダンス		16:00
16:30			西内 やよい	16:30		16:00~16:45			16:30	14:45~15:30		ベージュダンス		16:30
17:00				17:00		16:00~16:45			17:00	15:00~15:45	EMI	ベージュダンス		17:00
17:30				17:30		16:00~16:45			17:30	15:00~15:45		ベージュダンス		17:30
18:00				18:00		16:00~16:45			18:00	15:55~16:35		ベージュダンス		18:00
18:30				18:30		16:00~16:45			18:30	16:00~16:35		ベージュダンス		18:30
19:00				19:00		16:00~16:45			19:00	16:00~16:35		ベージュダンス		19:00
19:30				19:30		16:00~16:45			19:30	16:00~16:35		ベージュダンス		19:30
20:00	エアロ45	19:40~20:25	ヨガ45	20:00	LESSMILLS	19:30~20:15	19:30~20:15	20:00~20:45	20:00	16:00~16:35		ベージュダンス		20:00
20:30	星 阿沙子	20:00~20:45	伊東 由莉佳	20:30	BODY COMBAT	19:50~20:35	19:50~20:35	20:00~20:45	20:30	16:00~16:35		ベージュダンス		20:30
21:00	ZUMBA	20:55~21:40	★新規追加★	21:00	DANCE HIPHOP	20:45~21:30	20:45~21:30	21:00~21:55	21:00	16:00~16:35		ベージュダンス		21:00
21:30	星 阿沙子	21:15~22:00	ヴァンヤサヨガ45	21:30	AYA	21:05~21:50	21:05~21:50	21:10~21:55	21:30	16:00~16:35		ベージュダンス		21:30
22:00		HIKKY		22:00		ALISA			22:00	16:00~16:35		ベージュダンス		22:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

