

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. 2022.7

(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	カーク&シヨク30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30		【カルチャースクール】HIPHOP	パワーヨガ	アクア45	10:30	BODYCOMBAT30 10:25~10:55 まさゆき	はじめてバレエ	ヴァンヤサヨガ	アクアウォーク20 10:30~10:50
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉	AYA 10:30~11:15	10:40~11:25 関 真亜子		11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Malko	10:30~11:30 中島 真理子 有料	10:30~11:15 橋立 弥生	10:30~11:15 犬塚 靖代	11:00	LES MILLS	10:25~11:10 村木 のりこ	10:25~11:10 橋立 弥生	リズムアクア30 11:00~11:30 EMI
11:30		カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI		アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30		ZUMBA	HIPHOP	【スミダスクール】 クロール 11:40~12:25 石井 謙 有料	11:30	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子	11:45~12:45 Naoko		
12:00		アリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA			12:00	エアロ40 12:15~12:55 丸山 秋子	12:00~12:45 中島 真理子	12:00~12:45 Malko	【スミダスクール】 バタフライ 12:35~13:20 石井 謙 有料	12:00	【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高橋 敬都子		【カルチャースクール】 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	
13:00		ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00	LES MILLS	リトモス 13:25~14:10 天野 正太郎	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和		13:00				
13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA 有料	LES MILLS ★新法追加★ BODYPUMP 14:50~15:35 Ryu	ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい		13:30	BODY COMBAT 13:25~14:10 まさゆき				13:30			フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敬都子	
14:00					14:00		パレト 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディタンダンス ★新法追加★ 14:45~15:30 藤沼 美和		14:00	ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里	ステップ30 14:00~14:30 EMI		
14:30					14:30	SALSATION 14:45~15:30 RYON				14:30				
15:00					15:00					15:00		リトモス 15:00~15:45 EMI		ベーシックエアロ40 14:50~15:30 mil
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI		リラクソスヨガ45 15:45~16:30 西内 やよい		15:30					15:30				
16:00					16:00	ほぐし整えるヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ				16:00	ダンスエアロ40 15:55~16:35 mil			ピラティス 16:00~16:45 嶋田 祐子
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00				
18:30		LES MILLS ★新法追加★ BODYPUMP 18:45~19:30 藤 竜也	青盤リラクソスヨガ 18:30~19:15 はづき		18:30		ストリートダンス 18:40~19:25 mamiko	ポールピラティス 18:45~19:30 いそみ		18:30			パワーヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	
19:00					19:00					19:00	アリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA	LES MILLS ★新法追加★ BODYPUMP 19:25~20:10 Ryu		リラクソスヨガ 19:45~20:30 関 真亜子
19:30	エアロ45 19:40~20:25 星 阿沙子	LES MILLS ★新法追加★ BODYATTACK 20:00~20:45 藤 竜也	ヨガ45 19:45~20:30 伊東 由莉佳		19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	LES MILLS BODY COMBAT 19:50~20:35 ALISA	月礼拝ヨガ 20:00~20:45 いそみ		20:00	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	LES MILLS BODY COMBAT 20:40~21:25 藤 竜也		
20:00					20:00					20:30				
20:30					20:30					21:00	【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky 有料		青盤リラクソスヨガ 21:00~21:45 はづき	
21:00	ZUMBA 20:55~21:40 星 阿沙子		ヴァンヤサヨガ45 21:00~21:45 伊東 由莉佳		21:00	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA				21:30				
21:30		Fun Boxing 21:15~22:00 HIKKY			21:30					22:00				
22:00					22:00									
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, 2022.7

(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	パレエビギナー 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		LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:35 ALISA	古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko	12:00	パレトン 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		LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:35 ALISA		12:30				12:30	
13:00					13:00	HIPHOP 12:45~13:30 HIDE			13:00				13:00	
13:30		エアロ45 13:20~14:05 児島 真里	パレトン 13:35~14:20 村木 のりこ		13:30		LES MILLS BODY BALANCE 14:00~14:45 ASUKA		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	クロール 14:00~14:20 ALISA			14:00	
14:30					14:30				14:30	青泳ぎ 14:25~14:45 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	ベーシックパレエ 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			15:00	
15:30					15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉			15:30		LES MILLS BODY PUMP 15:40~16:25 SHOEI		15:30	
16:00					16:00				16:00				16:00	
16:30			パレエセンター 16:15~17:00 AURA		16:30	LES MILLS ★新種追加★		ソフトホットヨガ 16:15~17:00 Na2	16:30				16:30	
17:00					17:00	BODY ATTACK 17:00~17:45 徳 竜也	リトモス 17:00~17:45 池田 将英		17:00	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE			17:00	
17:30					17:30				17:30				17:30	
18:00					18:00		LES MILLS BODY JAM 18:15~19:00 池田 将英	リラックスヨガ 18:15~19:00 HIKARI	18:00				18:00	
18:30			リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		18:30				18:30				18:30	
19:00					19:00				19:00				19:00	
19:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 19:20~20:05 EMI	LES MILLS BODY PUMP 19:30~20:15 ALISA	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		19:30	閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				
20:00					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"> <li>・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。</li> <li>・レッスン前後のハイタッチなどの接触は禁止です。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <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>								
20:30	リトモス45 20:35~21:20 EMI	LES MILLS BODY COMBAT 20:45~21:30 ALISA	骨盤リラックスヨガ 21:00~21:45 はづき		20:30									
21:00					21:00									
21:30					21:30									
22:00					22:00									
閉館時間 23:00														