

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. 2022.8

(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	10:40~11:25 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	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				アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30					11:30	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子			
12:00		カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI			12:00		ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP 12:00~12:45 Malko		12:00		古典ヨガ	【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	
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA				12:30	エアロ40 12:15~12:55 丸山 秋子				12:30	【カルチャースクール】 フラダンス	Naoko	60分or90分 選んでいただけます! 【有料】	
13:00			健美操		13:00	LES MILLS				13:00				
13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP	ステップ45 13:10~13:55 EMI	13:00~13:45 迎しのぶ		13:30	BODY COMBAT 13:25~14:10 まさゆき	リトモス 13:25~14:10 天野 正太郎	太極拳 13:30~14:15 藤沼 美和		13:30			フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敬都子	
14:00	13:30~14:30 TETSUYA				14:00					14:00	ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里	ステップ30 14:00~14:30 EMI		
14:30		LES MILLS	ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい		14:30					14:30				
15:00		BODYPUMP 14:50~15:35 Ryu			15:00	SALSATION 14:45~15:30 RYON		バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディタンダンス 音楽体操 14:45~15:30 藤沼 美和	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سس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	音楽リラクسسヨガ 18:30~19:15 はづき		18:30					18:30			パワーヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	
19:00		BODYPUMP 18:45~19:30 藤 竜也			19:00		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	19:00	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA	LES MILLS		
19:30	★特別授業★ ★担当指導員★				19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	LES MILLS			19:30		BODYPUMP 19:25~20:10 Ryu	リラクسسヨガ 19:45~20:30 関 真亜子	
20:00	ZUMBA 19:40~20:25 桐原 千賀子	LES MILLS	ヨガ45 19:45~20:30 伊東 由莉佳		20:00		BODY COMBAT 19:50~20:35 ALISA	月礼拝ヨガ 20:00~20:45 いそみ		20:00				
20:30	★カテゴリー変更★ ★担当指導員★				20:30					20:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	LES MILLS		
21:00	BODY BALANCE 20:55~21:40 桐原 千賀子		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	LES MILLS			21:00	【カルチャースクール】 HOUSE	BODY COMBAT 20:40~21:25 藤 竜也	音楽リラクسسヨガ 21:00~21:45 はづき	
21:30		Fun Boxing 21:15~22:00 HIKKY			21:30		BODYPUMP 21:05~21:50 ALISA	リラクسسヨガ 21:10~21:55 mamiko		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, 2022.8

(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			10:30	フリースタイルダンス 10:20~11:05 斎藤 あさみ		10:30	14日、28日 のみ実施!	
11:00					11:00					11:00	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			
11:30		エアロ45 11:30~12:15 丸山 敦子		アクア45 11:15~12:00 阿部 治子	11:30	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		11:30		LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA		アクア45 11:15~12:00 犬塚 増代	
12:00					12:00					12:00	バレトン 12:00~12:45 天野 正太郎				
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					
13:00					13:00	HIPHOP 12:45~13:30 HIDE		古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko		13:00			LES MILLS BODY JAM 13:10~13:55 天野 正太郎		
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				
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA			クロール 14:00~14:20 ALISA	14:00					
14:30	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		14:30				青泳ぎ 14:25~14:45 ALISA	14:30					
15:00					15:00					15:00	ZUMBA 15:00~15:45 中野 サトミ				
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	リラククスヨガ 15:30~16:15 いそみ	
16:00					16:00					16:00					
16:30					16:30	LES MILLS BODY ATTACK 16:45~17:30 徳 竜也				16:30					
17:00					17:00		リトモス 17:00~17:45 池田 将美			17:00					
17:30					17:30					17:30	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE				
18:00					18:00					18:00					
18:30					18:30					18:30					
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					19:30					
20:00					20:00					20:00					
20:30	リトモス45 20:35~21:20 EMI	LES MILLS BODY COMBAT 20:45~21:30 ALISA	骨盤リラククスヨガ 21:00~21:45 はづき		20:30					20:30					
21:00					21:00					21:00					
21:30					21:30					21:30					
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>															