

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. 2022.9

(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		★期間限定★ ダンスエクササイズ 10:45~11:30 金杉 智哉	基本のヨガ 10:40~11:25 関 真亜子	10:30		【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30~11:15 中島 真理子	パワーヨガ 10:30~11:15 横立 弥生	アクア45 10:30~11:15 犬塚 靖代	10:30	BODYCOMBAT30 10:25~10:55 まさゆき	はじめてバレエ 10:25~11:10 村木 のりこ	ワインヤサヨガ 10:25~11:10 横立 弥生	アクアウォーク 10:30~10:50	10:30
11:00		★期間限定★ エアロ45 11:30~12:00 山田 龍王		11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Malco				11:00	LES MILLS ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子			リズムアクア30 11:00~11:30 EMI	11:00
11:30		★期間限定★ フリースタイルダンス 12:00~12:45 AYA		11:30					11:30		古典ヨガ 11:45~12:45 Naoko			11:30
12:00		★期間限定★ カーディオ 12:00~12:45 EMI		12:00		ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子			12:00			【カルチャースクール】 バレエ 11:45~13:15 村木 のりこ		12:00
12:30		★期間限定★ HIPHOP リズムトレーニング 13:15~14:00 Malco		12:30					12:30			60分or90分 選んでいただけます!		12:30
13:00		★期間限定★ ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00					13:00					13:00
13:30				13:30	LES MILLS 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					13:30
14:00				14:00					14:00	ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里				14:00
14:30				14:30					14:30					14:30
15:00				15:00	SALSATION 14:45~15:30 RYON	バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	ホチマインチキンス 青巻体操 14:45~15:30 藤沼 美和		15:00					15:00
15:30				15:30					15:30					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					17:30					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				19:30					19:30					19:30
20:00				20:00					20:00					20:00
20:30				20:30					20:30					20:30
21:00				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 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. 2022.9

(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 秋子	モーニングヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウォーク 10:30~11:00 阿部 治子	10:30	ストレッチャ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	ソフトホットヨガ 10:40~11:25 天野 正太郎	4日 18日	10:30							
11:00					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	アクア45 11:15~12:00 犬塚 靖代	11:30						
11:30		エアロ45 11:30~12:15 丸山 秋子			11:30				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		グインヤキスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30	HIPHOP 12:45~13:30 HIDE	LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:35 ALISA	古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko	12:30		【カルチャースクール】 パレエ (ベニシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ 有料		12:30						
13:00					13:00				13:00				13:00						
13:30		エアロ45 13:20~14:05 児島 真風			13:30				13:30	LES MILLS BODY JAM 13:10~13:55 天野 正太郎			13:30						
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA	LES MILLS BODY BALANCE 14:00~14:45 梶原 千賀子		14:00	LES MILLS BODY COMBAT 13:45~14:30 ALISA			14:00						
14:30					14:30				14:30				14:30						
15:00	LES MILLS BODY JAM 15:00~15:45 天野 正太郎	本福寺 14:45~15:30 吉野 天人	ベーシックパレエ 14:45~15:45 AURA		15:00			★祖伝書道★ ヨガ 15:00~15:45 はづき	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		★カネコリー★ ★祖伝書道★ 香盤リラックスヨガ 16:15~17:00 はづき	15:30		LES MILLS BODY PUMP 15:40~16:25 SHOEI	リラックスヨガ 15:30~16:15 いそみ	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 BODY ATTACK 16:45~17:30 徳 竜也			16:30				16:30						
17:00					17:00		リトモス 17:00~17:45 池田 将美		17:00		リトモス 16:50~17:35 池田 将美	ピラティス 17:00~17:45 小野 涼子	17:00						
17:30					17:30				17:30	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE			17:30						
18:00					18:00				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	18:00						
18:30			リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		18:30		LES MILLS BODY JAM 18:15~19:00 池田 将美	リラックスヨガ 18:15~19:00 HIKARI	18:30				18:30						
19:00		LES MILLS			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	★祖伝書道★ BODY PUMP 19:30~20:15 齋 竜也			19:30	閉館時間 21:00				閉館時間 20:00									
20:00			パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>(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			20:30														
21:00					21:00														
21:30					21:30														
22:00					22:00														
閉館時間 23:00																			