

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. 2022.10

(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														
10:30	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉	ダンスエクササイズ 10:40~11:25 AYA	基本のヨガ 10:40~11:25 関 真亜子	カーブ&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30	【カルチヤースクール】HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子	パワーヨガ 10:30~11:15 橋立 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	ヴァンヤサヨガ 10:25~11:10 橋立 弥生	アクアウォーク20 10:30~10:50	10:30
11:00					11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Malko			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				アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30				11:30					11:30
12:00	フリースタイルダンス 12:00~12:45 AYA	カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI			12:00	エアロ40 12:15~12:55 丸山 秋子	ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP 12:00~12:45 Malko	12:00		古典ヨガ 11:45~12:45 Naoko	【カルチヤースクール】 バレエ (ベーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ		12:00
12:30					12:30				12:30	【カルチヤースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高橋 敬都子				12:30
13:00			健美操 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00	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	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和	13:00					13:00
13:30	HIPHOP リズムトレーニング 13:15~14:00 Malko	ステップ45 13:10~13:55 EMI			13:30				13:30					13:30
14:00					14:00				14:00	ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里	ステップ30 14:00~14:30 EMI	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敬都子		14:00
14:30			ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい		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	ボディダンナダンス 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	15:00
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI		リラックスヨガ45 15:45~16:30 西内 やよい		15:30				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	16:00
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		LES MILLS BODYPUMP 18:45~19:30 藤 竜也	音楽リラックスヨガ 18:30~19:15 はづき		18:30				18:30				パワーヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	18:30
19:00					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 19:05~19:50 Yukky	LES MILLS ★担当指導者★ BODYPUMP 19:25~20:10 藤 竜也			19:00
19:30	ZUMBA 19:40~20:25 桐原 千賀子	LES MILLS 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			リラックスヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		20:00
20:00					20:00				20:00	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky				20:00
20:30					20:30				20:30		LES MILLS BODY COMBAT 20:40~21:25 藤 竜也			20:30
21:00	BODY BALANCE 20:55~21:40 桐原 千賀子	Fun Boxing 21:15~22:00 HIKKY	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 BODYPUMP 21:05~21:50 ALISA	リラックスヨガ 21:10~21:55 mamiko	21:00	【カルチヤースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky		音楽リラックスヨガ 21:00~21:45 はづき		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. 2022.10

(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	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	9日、16日 のみ実施!	10:30								
11:00					11:00		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				11:00								
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				11:30	LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA			11:30								
12:00					12:00		LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:35 ALISA	古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko		12:00	バレトン 12:00~12:45 天野 正太郎	【カルテイスケール】 バレエ (ベージュ) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます! 有料		12:00								
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					12:30				12:30								
13:00					13:00	HIPHOP 12:45~13:30 HIDE				13:00		LES MILLS BODY JAM 13:10~13:55 天野 正太郎		13:00								
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			13:30								
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				14:00								
14:30					14:30				青泳ぎ 14:25~14:45 ALISA	14:30		ヨガ 14:00~14:45 いそみ		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	ベーシックバレエ 14:45~15:45 AURA		15:00			ヨガ 15:00~15:45 はづき		15:00	ZUMBA 15:00~15:45 中野 サトミ	ステップ45 14:30~15:15 池田 将英	★時間変更★ リラックスヨガ 15:15~16:00 いそみ	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				★カテゴリー変更★ ソフトホットリラックス 16:15~17:00 はづき	16:00				16:00								
16:30			バレエセンター 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 将英			17:00	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE	リトモス 16:50~17:35 池田 将英	ピラティス 17:00~17:45 小野 涼子	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		【カルテイスケール】 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					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 徳 竜也	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	【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。)								20:00								
20:30					20:30													20:30				20:30
21:00	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		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																						