

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					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	カーク&ヨガ30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30	【カルチャースクール】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	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				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	【カルチャースクール】 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	【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高橋 敬都子		60分or90分 通んでいただけ ます！	12:30		
13:00				13:00	LES MILLS				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	健美操 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	太極舞 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	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		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	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			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				18:30					18:30				18:30		
19:00				19:00					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 龍 電也	パワーヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	19:00		
19:30	ZUMBA 19:40~20:25 桐原 千賀子	LES MILLS BODYATTACK 20:00~20:45 龍 電也	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		19:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky		リラククスヨガ 19:45~20:30 関 真亜子	19:30		
20:00				20:00					20:00				20:00		
20:30				20:30					20:30				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	リラククスヨガ 21:10~21:55 mamiko		21:00	【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky		音楽リラククスヨガ 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 教子	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 教子		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					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		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	古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko		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	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				14:00				14:00	
14:30					14:30					14:30		ステップ45 14:30~15:15 池田 将英		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			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					16:30	LES MILLS BODY ATTACK 16:45~17:30 徳 竜也				16:30				16:30	
17:00					17:00					17:00				17:00	
17:30					17:30					17:30	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE			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	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					19:30				19:30	
20:00					20:00					20:00				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				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				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>															