

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. 2022.11

(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														
10:45	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	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				[スイミングスクール] クロール 11:40~12:25 石井 謙	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				[スイミングスクール] バタフライ 12:35~13:20 石井 謙	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 通んていただけ ます!	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	太極拳 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 音楽伴奏 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			リラククスヨガ45 15:45~16:30 西内 やよい		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 ★カテゴリー変更★ BODYCOMBAT 18:45~19:30 徳 竜也	骨盤リラククスヨガ 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		LES MILLS BODYPUMP 19:25~20:10 徳 竜也	パワーヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	18:30
19:00	★時間変更★ BODY BALANCE 19:40~20:25 桐原 千賀子				19:00	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	LES MILLS BODY COMBAT 19:50~20:35 ALISA	★カテゴリー変更★ ホットヨガ 20:00~20:45 いそみ		19:00	フリースタイルダンス 19:05~19:50 Yukky			19:00
19:30		LES MILLS BODYATTACK 20:00~20:45 徳 竜也	ヨガ45 19:45~20:30 伊東 由莉佳		19:30					19:30			リラククスヨガ 19:45~20:30 関 真亜子	19:30
20:00					20:00					20:00	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky			20:00
20:30	★時間変更★ ZUMBA 20:55~21:25 桐原 千賀子				20:30					20:30	LES MILLS BODY COMBAT 20:40~21:25 徳 竜也			20:30
21:00		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			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. 2022.11

	(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	★新規追加★ アクア30 10:30~11:00 天野 正太郎	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	6日、27日 のみ実施!	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	★カテゴリー変更★ 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				11:30	パレト 12:00~12:45 天野 正太郎	LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA		11:30		
12:00					12:00				12:00				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		古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko	13:00				13:00		
13:30		エアロ45 13:20~14:05 児島 真里	パレト 13:35~14:20 村木 のりこ		13:30	LES MILLS ★スタジオ変更★	★スタジオ変更★		13:30	LES MILLS BODY COMBAT 天野 正太郎			13:30		
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00	BODY BALANCE 14:00~14:45 梶原 千賀子	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA		14:00	13:45~14:30 ALISA			14:00		
14:30					14:30				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	ベーシックパレエ 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			パレエセンター 16:15~17:00 AURA		16:30	LES MILLS BODY ATTACK			16:30				16:30		
17:00					17:00	16:45~17:30 徳 竜也	リトモス 17:00~17:45 池田 将英		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			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				19:30				19:30		
20:00					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	骨盤リラックスヨガ 21:00~21:45 はづき		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 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>															
閉館時間 23:00															