

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. 2022.12

	(月)				フル・スパ	(火)				フル・スパ	(水)						
	3F		4F			3F		4F			3F		4F		フル・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&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	★水曜コリー産産★ BODYJAM30 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 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		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	【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	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 12:30~13:30 高橋 敬都子	Naoko			12:30	
13:00					13:00	LES MILLS					13:00				60分or90分 通んでいただけ ます！		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 週しのぶ		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					13:30	
14:00		★新規追加★			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		BODYJAM 14:25~15:10 まさゆき	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					15:00				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	★新規追加★ RUNNING30 15:40~16:10 STAFF	リラクسس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 BODYCOMBAT 18:45~19:30 徳 竜也	骨盤リラクسسヨガ 18:30~19:15 はづき		18:30		★新規追加★ RUNNING30 18:45~19:15 STAFF				18:30				パワーヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		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 BODYPUMP 19:25~20:10 徳 竜也				19:00
19:30					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				19:30				リラクسسヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		19:30
20:00	BODY BALANCE 19:40~20:25 桐原 千賀子	LES MILLS BODYATTACK 20:00~20:45 徳 竜也	ヨガ45 19:45~20:30 伊東 由莉佳		20:00						20:00						20:00
20:30					20:30						20:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	LES MILLS BODY COMBAT 20:40~21:25 徳 竜也				20:30
21:00	ZUMBA 20:55~21:40 桐原 千賀子		ワインヤサヨガ45 21:00~21:45 伊東 由莉佳		21:00	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA					21:00	【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky				21:00	
21:30		Fun Boxing 21:15~22:00 HIKKY			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. 2022.12

	(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	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	11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 BODYPUMP 11:35~12:20 ALISA	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 秋子		アクア45 11:15~12:00 阿部 治子	11:30				11:30	LES MILLS BODYPUMP 11:35~12:20 ALISA			11:30		
12:00					12:00				12:00	パレト 12:00~12:45 天野 正太郎	【カルテースケール】 パレエ (ベニシツク) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ 有料		12:00		
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		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	パレト 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	BODY BALANCE 14:00~14:45 梶原 千賀子	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA		14:00		ヨガ 14:00~14:45 いそみ		14:00		
14:30					14:30				14:30	クロール 14:00~14:20 青泳ぎ 14:25~14:45 ALISA	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	LES MILLS BODYPUMP 15:40~16:25 SHOEI		15:00		
15:30					15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉	★新週追加★ RUNNING30 15:30~16:00 STAFF		15:30			ホットヨガ 15:15~16:00 いそみ	15:30		
16:00					16:00				16:00				16:00		
16:30					16:30	LES MILLS ★祖道者変更★ BODYATTACK 16:45~17:30 STAFF			16:30				16:30		
17:00					17:00		リトモス 17:00~17:45 池田 将英		17:00		リトモス 16:50~17:35 池田 将英		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.ダイエツラン 19:20~20:05 EMI	LES MILLS BODYPUMP 19:30~20:15 藤 寛也	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 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>															