

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. 2023.1

	(月)				フール・スパ	(火)				フール・スパ	(水)				フール・スパ
	3F	4F		3F		4F		3F	4F						
	A	B	C	A		B	C	A	B		C				
10:30															
10:30	エアロ45 まさゆき	ダンスエクササイズ AYA	基本のヨガ 関 真亜子	カーマ&ヨガ30 山田 龍王	10:30	[カルチヤースクール] HIPHOP 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	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	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 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		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					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			LES Mills ★スタジオ★ ★新法追加★ BODY PUMP30 13:10~13:40 MORIKAZU		13:30	
14:00	LES Mills ★スタジオ★ ★新法追加★	LES Mills ★スタジオ★ ★新法追加★			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	BODY PUMP 14:25~15:10 MORIKAZU	ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい		14:30				14:30					14:30	
15:00					15:00	BODYJAM 14:45~15:30 まさゆき	バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディダンサテニス ★新法追加★ 14:45~15:30 藤沼 美和	15:00					15:00	
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI	RUNNING30 15:40~16:10 MORIKAZU	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					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	LES Mills				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	フリースタイルダンス 19:05~19:50 Yukky	LES Mills BODY PUMP 19:25~20:10 龍 電也			19:30	
20:00	BODY BALANCE 19:40~20:25 桐原 千賀子	LES Mills BODY ATTACK 20:00~20:45 龍 電也	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 龍 電也	リラックスヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		20:30	
21:00	ZUMBA 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			21:00	[カルチヤースクール] 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, 2023.1

(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	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	10:30			
11:00				アクア45 11:15~12:00 阿部 治子	11:00	バレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ	LES MILLS BODY PUMP 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 敦子			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	【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		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			13:30		
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00	LES MILLS BODY BALANCE 14:00~14:45 梶原 千賀子	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA		14:00	クロール 14:00~14:20 青泳ぎ 14:25~14:45 ALISA	ヨガ 14:00~14:45 いそみ		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	ホットヨガ 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	RUNNING30 15:30~16:00 MORIKAZU		15:30				15:30		
16:00					16:00				16:00				16:00		
16:30			バレエセンター 16:15~17:00 AURA		16:30	LES MILLS BODY ATTACK			16:30				16:30		
17:00					17:00	16:45~17:30 MORIKAZU	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		LES MILLS ★新規追加★ BODY ATTACK 18:15~19:00 MORIKAZU			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 藤 啓也	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	<p>閉館時間 21:00</p> <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。</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	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															