

# 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. 2023.2

(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	カーク&ヨガ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 大塚 増代	10:30		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				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			60分or90分 通んでいただけ ます！	12:30
13:00			健美操 13:00~13:45 週しのぶ		13:00	LES MILLS ★祖国産愛用★ BODY COMBAT 13:25~14:10 MORIKAZU	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			LES MILLS BODY PUMP 30 13:10~13:40 MORIKAZU		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	LES MILLS	LES MILLS			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	BODY JAM 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	BODY JAM 14:45~15:30 まさゆき			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		LES MILLS BODY COMBAT 18:45~19:30 徳 竜也	骨盤リラックスヨガ 18:30~19:15 はづき		18:30				18:30					18:30
19:00					19:00				19:00					19:00
19:30	LES MILLS BODY BALANCE 19:40~20:25 橋原 千賀子	LES MILLS BODY ATTACK 20:00~20:45 徳 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		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 徳 竜也	リラックスヨガ 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	ZUMBA 20:55~21:40 橋原 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	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	LES MILLS BODY COMBAT 20:40~21:25 徳 竜也			21:00
21:30					21:30				21:30	【カルチヤースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky				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, 2023.2

(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				10:30	
11:00					11:00					11:00	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	11:00	
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	LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎		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		【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		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		LES MILLS			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		クロール 14:00~14:20 青泳ぎ 14:25~14:45 ALISA	14:00			ヨガ 14:00~14:45 いそみ	14:00	
14:30	LES MILLS	太極拳 14:45~15:30 吉野 天人	ベーシックバレエ 14:45~15:45 AURA		14:30			ヨガ 15:00~15:45 はづき		14:30	ZUMBA 15:00~15:45 中野 サトミ		LES MILLS BODY PUMP 15:40~16:25 SHOEI	14:30	
15:00	BODY JAM 15:00~15:45 天野 正太郎				15:00	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉	RUNNING30 15:30~16:00 MORIKAZU			15:00			ホットヨガ 15:15~16:00 いそみ	15:00	
15:30					15:30			ソフトホットリラックス 16:15~17:00 はづき		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 16:45~17:30 MORIKAZU	リトモス 17:00~17:45 池田 将英			16:30				16:30	
17:00					17:00					17:00	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE		リトモス 16:50~17:35 池田 将英	17:00	
17:30					17:30					17:30			ピラティス 17:00~17:45 小野 涼子	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	18:00	
18:30			リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		18:30					18:30			ハタヨガ 18:15~19:00 HIKARI	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 寛也	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		19:30	<b>閉館時間 21:00</b>				<b>閉館時間 20:00</b>					
20:00					20:00	<p><b>閉館時間 21:00</b></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"> <li>・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。</li> <li>・レッスン前後のハイタッチなどの接触は禁止です。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <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					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										
21:30					21:30										
22:00					22:00										
<b>閉館時間 23:00</b>															