

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. 2023.3

| (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 | カーブ&シヨク30 10:45~11:15 山田 龍王 | | 11:00 | HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Malko | 【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 犬塚 靖代 | 11:00 | | 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 |
| 11:30 | | | | | 11:30 | | | | | 11:30 | ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子 | | | リズムアクア30 11:00~11:30 EMI |
| 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 | | | | | 12:00 | | | | |
| 12:30 | | | | | 12:30 | 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 | | 12:30 | 【カルチヤースクール】 クラール 11:40~12:25 石井 謙 | | 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 |
| 13:00 | | | | | 13:00 | | | | | 13:00 | 【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！ |
| 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 | LES MILLS BODY COMBAT 13:25~14:10 MORIKAZU | 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 BODY PUMP 30 13:10~13:40 MORIKAZU | |
| 14:00 | | | | | 14:00 | | | | | 14:00 | ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里 | | フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敬都子 | |
| 14:30 | | | | | 14:30 | LES MILLS BODY ATTACK 14:45~15:15 MORIKAZU | バレレト 14:40~15:25 天野 正太郎 | ボディダンナダンス 卒業生編 14:45~15:30 藤沼 美和 | | 14:30 | | | ステップ30 14:00~14:30 EMI | |
| 15:00 | | | | | 15:00 | | | | | 15:00 | | | ベーシックエアロ40 14:55~15:35 mil | |
| 15:30 | リトモス 15:30~16:15 EMI | RUNNING30 15:40~16:10 MORIKAZU | ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい | | 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 | | | |
| 16:30 | | | | | 16:30 | | | | | 16:30 | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 | | | | |
| 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 BODY PUMP 19:25~20:10 徳 竜也 | パワーヨガ 18:30~19:15 関 真亜子 |
| 19:30 | LES MILLS BODY BALANCE 19:40~20:25 桐原 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 | ホットヨガ 20:00~20:45 いそみ | | 19:30 | | | リラククスヨガ 19:45~20:30 関 真亜子 | |
| 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 | |
| 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 | LES MILLS BODY PUMP 21:05~21:50 ALISA | | | 21:00 | 【カルチヤースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky | | | |
| 21:30 | | | | | 21:30 | | | | | 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | | 22:00 | | | | | 22:00 | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | 閉館時間 23:00 | | | | | 閉館時間 23:00 | | | | |

