

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. 2023.4

	(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 真蓮子	カーク&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			はじめてバレエ 10:25~11:10 村木 のりこ	★時間延長★ ヴィンヤサヨガ 10:25~11:25 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					11:30						11:30					11:30	
12:00					12:00						12:00					12:00	
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			【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						12:30					12:30	
13:00					13:00						13:00					13:00	
13:00					13:00						13:00					13:00	
13:00					13:00						13:00					13:00	
13:30					13:30						13:30					13:30	
13:30					13:30						13:30					13:30	
14:00					14:00						14:00					14:00	
14:00					14:00						14:00					14:00	
14:30					14:30						14:30					14:30	
14:30					14:30						14:30					14:30	
15:00					15:00						15:00					15:00	
15:00					15:00						15:00					15:00	
15:30					15:30						15:30					15:30	
15:30					15:30						15:30					15:30	
16:00					16:00						16:00					16:00	
16:00					16:00						16:00					16:00	
16:30					16:30						16:30					16:30	
16:30					16:30						16:30					16:30	
17:00					17:00						17:00					17:00	
17:00					17:00						17:00					17:00	
17:30					17:30						17:30					17:30	
17:30					17:30						17:30					17:30	
18:00					18:00						18:00					18:00	
18:00					18:00						18:00					18:00	
18:30					18:30						18:30					18:30	
18:30					18:30						18:30					18:30	
19:00					19:00						19:00					19:00	
19:00					19:00						19:00					19:00	
19:30					19:30						19:30					19:30	
19:30					19:30						19:30					19:30	
20:00					20:00						20:00					20:00	
20:00					20:00						20:00					20:00	
20:30					20:30						20:30					20:30	
20:30					20:30						20:30					20:30	
21:00					21:00						21:00					21:00	
21:00					21:00						21:00					21:00	
21:30					21:30						21:30					21:30	
21:30					21:30						21:30					21:30	
22:00					22:00						22:00					22:00	
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. 2023.4

	(木)				(土)				(日)				
	3F		4F		3F		4F		3F		4F		
	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 中島 真理子	★時間拡大★ エアロ40 10:30~11:10 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
11:00				アクア45 11:15~12:00 阿部 治子	11:00	パレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ	LES MILLS BODYPUMP45 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎		11:00		LES MILLS BODYPUMP45 11:35~12:20 ALISA	
11:30		エアロ45 11:30~12:15 丸山 秋子			11:30					11:30			
12:00					12:00					12:00	パレト 12:00~12:45 天野 正太郎		【カルテイスケール】 パレエ (キーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ 有料
12:30	リズム&ステップ45 12:25~13:10 Yukky		ウイングスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko		12:30			
13:00					13:00	HIPHOP 12:45~13:30 HIDE				13:00		LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	
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 BODYCOMBAT45 13:45~14:30 ALISA		
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ		★新規追加★ BODY BALANCE45 14:40~15:25 梶原 千賀子		14:00	LES MILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45 梶原 千賀子	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA		クローラ 14:00~14:20 青泳ぎ 14:25~14:45 ALISA	14:00			ヨガ 14:00~14:45 いそみ
14:30					14:30		★新規追加★ エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉	ヨガ 15:00~15:45 はづき		14:30		ステップ45 14:30~15:15 池田 将英	
15:00	LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳 14:45~15:30 吉野 天人			15:00		★スタジオ変更★ RUNNING30 15:30~16:00 MORIKAZU	★時間変更★ エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉		15:00	ZUMBA 15:00~15:45 中野 サトミ	★新規追加★ BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI	ホットヨガ 15:15~16:00 いそみ
15:30					15:30					15:30			
16:00					16:00	LES MILLS BODYATTACK45 16:30~17:15 MORIKAZU	★時間変更★ リトモス 17:00~17:45 池田 将英	ソフトホットリラックス ヨガ 16:15~17:00 はづき		16:00			
16:30					16:30		★新規追加★ BODYCOMBAT45 17:35~18:20 MORIKAZU			16:30			
17:00					17:00					17:00	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE		ピラティス 17:00~17:45 小野 涼子
17:30					17:30					17:30			
18:00					18:00					18:00			
18:30		LES MILLS BODYATTACK45 18:15~19:00 MORIKAZU	リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		18:30					18:30			
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	★時間拡大★ LES MILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 関 真亜子	★時間変更★ パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		19:30					19:30			
20:00					20:00					20:00			
20:30					20:30					20:30			
21:00					21:00					21:00			
21:30					21:30					21:30			
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>【スタジオレッスン注意事項について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオレッスン参加前に必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。</li> <li>・※レッスン開始30分前から記入できます。</li> <li>・マスクの着用は、任意ですが、レッスン参加時は、マスク着用にご協力をお願いいたします。</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>・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>・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>・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。</li> <li>(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。)</li> </ul>													