

スパ&フィットネス セクシス千葉 年始特別スケジュール sat~sun

ZEXIS STAFF  
インストラクター紹介

**徳 竜也**  
・ZEXISのムードメーカー  
・元気の出る明るい性格が人気!  
・ギャグは9割滑る

**MORIKAZU**  
・インストラクター歴10年超のベテラン!  
・聞き取りやすいリードが人気!  
・ぬいぐるみが大好きなギャップも?!

**ALISA**  
・疲れ知らずの2001年生まれ最年少  
・キレのある格闘技の動きに注目☆  
・ヒマな日はちびまる子ちゃんを見る



HAPPY NEW YEAR

		6日(土)			7日(日)						
		3F	4F	フール・スパ	3F	4F	フール・スパ				
		A	B	C	A	B	C				
10:30	ストレッチ(30) 10:30~11:00 村木 のりこ			アクア(30) 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30	JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村木 のりこ	*SPECIAL* LES MILLS BODYCOMBATテック20 11:10~11:30 天野 正太郎	ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎	アクアウォーク(30) 10:30~11:00 西條 治子	10:30	
11:00			*新曲発表* LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎	11:00				アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00	
11:30	バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ				11:30						11:30
12:00					12:00	バレトン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎	ALISA	【カルチャースクール】 バレエ(ベーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけ です!  有料			12:00
12:30					12:30		*新曲発表* LES MILLS BODYATTACK45 11:45~12:30 MORIKAZU				12:30
13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE			パレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ	13:00	LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎					13:00
13:30	*新曲発表* LES MILLS				13:30						13:30
14:00	BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 桐原 千賀子			クロール(20) 14:00~14:20 青泳者(20) 14:25~14:45 ALISA	14:00				ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ		14:00
14:30					14:30						14:30
15:00					15:00	ZUMBA(45) 15:00~15:45 中野 サトミ	ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将美			ホットヨガ(45) 15:15~16:00 いそみ	15:00
15:30	*祝日限定* リズムトレーニング 15:30~16:15 Melko			ピラティス(45) 15:15~16:00 いそみ	15:30		*新曲発表* LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI x MORIKAZU				15:30
16:00					16:00						16:00
16:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:45~17:30 MORIKAZU				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
19:30					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

あけましておめでとうございます。  
昨年もセクシス千葉をご愛顧頂きまして誠にありがとうございました。  
2024年も皆様にも最高のおもてなしが出来るよう努めて参りますので  
今後とも変わらぬご愛顧を宜しくお願い申し上げます。 セクシス千葉