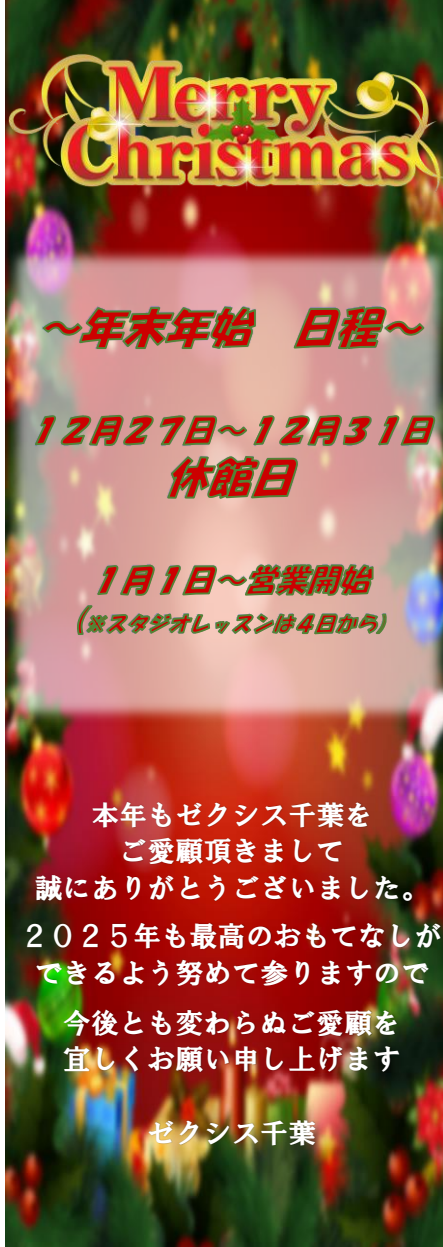


スパ&フィットネス ゼクシス千葉 クリスマス特別スケジュール



Merry Christmas

～年末年始 日程～

12月27日～12月31日 休館日

1月1日～営業開始
(※スタジオレッスンは4日から)

本年もゼ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。
2025年も最高のおもてなしができ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

ゼクシス千葉

	24日(火)				25日(水)					
	3F		4F		3F		4F		フール・スパ	
	A	B	C	フール・スパ	A	B	C			
10:30		【カルチャースクール】HIPHOP	パワーヨガ(45) 10:30～11:15 橋立 弥生	アクアウォーク(80) 10:30～11:00 山本 彰海	10:30	はじめてバレエ(45) 10:25～11:10 村木 のりこ	アシュタンヨガ(80) 10:25～11:25 橋立 弥生	アクアウォーク(20) 10:30～10:50	10:30	
11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00～11:45 Malko	10:30～11:30 中島 真理子		アクア(45) 11:15～12:00 山本 彰海	11:00	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20～12:05 中島 真理子		アクアダンス(80) 11:00～11:30 EMI	11:00	
11:30		*SPECIAL* ZUMBA(60)	HIPHOP(45) 12:00～12:45 Malko	【スイミングスクール】 クロール・背泳ぎ(45) 12:15～13:00 山本 彰海	11:30		ワインヤサヨガ(45) 11:45～12:30 橋立 弥生	【カルチャースクール】 バレエ(ベレーシック) 11:45～13:15 村木 のりこ	平泳ぎ(20) 11:45～12:05 池(Rin)	11:30
12:00	エアロ(40) 12:15～12:55 丸山 敦子	12:00～13:00 中島 真理子			12:00		*SPECIAL* ストリートダンス(45) 12:45～13:30 Malko	60分or90分 選んでいただけ ます!		12:00
12:30	LES MILLS BODY BALANCE45※8T 13:15～14:00 梶原 千賀子	13:25～14:10 天野 正太郎	太極拳(45) 13:15～14:00 藤沼 美和		13:00		クリスマスソング で飾ろう☆			13:00
13:30		14:20～15:10 藤沼 美和			13:30					13:30
14:00		14:20～15:10 藤沼 美和			14:00	ZUMBA(45) 14:00～14:45 児島 真里	ステップ(30) 14:00～14:30 EMI			14:00
14:30	SALSATION(80) 14:30～15:30 梶原千賀子	14:40～15:25 天野 正太郎	ポチャモンチナンス 骨髄体操(60) 14:20～15:10 藤沼 美和		14:30		バックダンサー リトモス60 15:00～16:00 EMI			14:30
15:00					15:00					15:00
15:30					15:30					15:30
16:00					16:00					16:00
16:30					16:30					16:30
17:00					17:00					17:00
17:30		★新品発表★ リトモス60 17:45～18:45 池田将美×EMI			17:30					17:30
18:00					18:00					18:00
18:30					18:30		LES MILLS BODYPUMP45(TB) 18:45～19:30 ALISA	パワーヨガ(45) 18:45～19:30 真里子		18:30
19:00					19:00					19:00
19:30	ダンス エクササイズ(45) 19:30～20:15 AYA	19:15～20:15 徳電也×ALISA SHOEI	ホットチキン ピラティス(45) 19:00～19:45 いそみ		19:30	クリスマス ダンス(45) 19:20～20:05 Yukky	*SPECIAL* LES MILLS BODYCOMBAT60 20:00～21:00 徳電也×ALISA	リラクソヨガ(45) 19:45～20:30 真里子		19:30
20:00					20:00					20:00
20:30	DANCE HIPHOP(45) 20:30～21:15 AYA	*SPECIAL* LES MILLS BODYCOMBAT60 20:45～21:45 徳電也×ALISA SHOEI			20:30	クリスマス ステップ(30) 20:20～20:50 Yukky				20:30
21:00					21:00	【カルチャースクール】 HOUSE(80) 21:00～22:00 Yukky				21:00
21:30					21:30					21:30
22:00					22:00					22:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00