

ゼクシス千葉 GW特別スケジュール 2025年

4/29(火)															
3階				4階				6階				7階			
A				B				C				プール・スパ			
10:30				【おしなげスクール】	パワーヨガ(45)	アクアウォーク(30)	10:30~11:00	山本 夢海				10:30			
11:00	HIPHOP	10:30~11:30	丸山 秋子	10:30~11:15	横立 弥生	アクア(45)	11:15~12:00	山本 夢海				11:00			
11:30	11:00~11:45	Maliko										11:30			
12:00				ZUMBA(45)	HIPHOP(45)	12:00~12:45	Maliko					12:00			
12:30	エアロ(40)	12:15~12:55	丸山 秋子	12:00~12:45	Maliko							12:30			
13:00	LES MILLS											13:00			
13:30	BODY BALANCE 45	13:15~14:00	横原 千賀子	リトモス45	13:25~14:10	ピラティス(45)	13:30~14:15	中野サトミ				13:30			
14:00												14:00			
14:30	SALSA(80)	14:30~15:30	横原千賀子	バレット(45)	14:40~15:25	天野 正太郎						14:30			
15:00												15:00			
15:30												15:30			
16:00												16:00			
16:30												16:30			
17:00	LES MILLS											17:00			
17:30	BODY JAM 60	17:15~18:15		LES MILLS								17:30			
18:00	池田 特美	ALISA		17:30~18:15	ヨガ(45)	17:45~18:30	いそみ					18:00			
18:30				LES MILLS								18:30			
19:00				BODY PUMP 45	18:45~19:30	ALISA						19:00			
19:30												19:30			
閉館時間 20:00															
4/30(水)															
3階				4階				6階				7階			
A				B				C				プール・スパ			
10:30				はじめてバレエ(45)	10:25~11:10	村木 のりこ		10:25~11:25	横立 弥生			10:30			
11:00				アッシュトンヨガ(80)								11:00			
11:30				アッシュトンヨガ(45)								11:30			
12:00				アッシュトンヨガ(45)								12:00			
12:30				アッシュトンヨガ(45)								12:30			
13:00				アッシュトンヨガ(45)								13:00			
13:30				アッシュトンヨガ(45)								13:30			
14:00				アッシュトンヨガ(45)								14:00			
14:30				アッシュトンヨガ(45)								14:30			
15:00				アッシュトンヨガ(45)								15:00			
15:30				アッシュトンヨガ(45)								15:30			
16:00				アッシュトンヨガ(45)								16:00			
16:30				アッシュトンヨガ(45)								16:30			
17:00				アッシュトンヨガ(45)								17:00			
17:30				アッシュトンヨガ(45)								17:30			
18:00				アッシュトンヨガ(45)								18:00			
18:30				アッシュトンヨガ(45)								18:30			
19:00				アッシュトンヨガ(45)								19:00			
19:30				アッシュトンヨガ(45)								19:30			
閉館時間 20:00															
5/1(木)															
3階				4階				6階				7階			
A				B				C				プール・スパ			
10:30				エアロ(40)	10:25~11:05	丸山 秋子		10:25~11:10	横立 弥生			10:30			
11:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			11:00			
11:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			11:30			
12:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			12:00			
12:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			12:30			
13:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			13:00			
13:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			13:30			
14:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			14:00			
14:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			14:30			
15:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			15:00			
15:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			15:30			
16:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			16:00			
16:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			16:30			
17:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			17:00			
17:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			17:30			
18:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			18:00			
18:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			18:30			
19:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			19:00			
19:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			19:30			
閉館時間 20:00															
5/3(土)															
3階				4階				6階				7階			
A				B				C				プール・スパ			
10:30				エアロ(40)	10:25~11:05	丸山 秋子		10:25~11:10	横立 弥生			10:30			
11:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			11:00			
11:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			11:30			
12:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			12:00			
12:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			12:30			
13:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			13:00			
13:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			13:30			
14:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			14:00			
14:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			14:30			
15:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			15:00			
15:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			15:30			
16:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			16:00			
16:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			16:30			
17:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			17:00			
17:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			17:30			
18:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			18:00			
18:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			18:30			
19:00				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			19:00			
19:30				エアロ(45)	11:30~12:15	丸山 秋子		11:30~12:25	横立 弥生			19:30			
閉館時間 20:00															

☆ 営業時間 ☆	2025年 4月27日 (日)	2025年 4月28日 (月)	2025年 4月29日 (火)	2025年 4月30日 (水)	2025年 5月1日 (木)	2025年 5月2日 (金)	2025年 5月3日 (土)	2025年 5月4日 (日)	2025年 5月5日 (月)	2025年 5月6日 (火)	2025年 5月7日 (水)
	通常 日曜営業	メンテナンス 休館日	通常 祝日営業	特別 祝日営業	特別 祝日営業	定期 休館日	通常 祝日営業	通常 祝日営業	通常 祝日営業	通常 祝日営業	通常 平日営業
	10:00	～	10:00	10:00	10:00	～	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～
	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	23:00

4年ぶりに結婚トレーナーが
千葉店にカムバック!!

※事前予約必須
詳細はHPよりご確認ください

Chie
Yuki

ゼクシス千葉 GW特別スケジュール 2025年

5/4(日)				5/5(月)				5/6(火)			
3階	4階		6階	3階	4階		6階	3階	4階		6階
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	JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村本 のりこ	ラテンファンキー BROOVE(45) 10:20~11:05 中島 真璃子		10:30	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉	ダンス エクササイズ(45) 10:40~11:25 AYA		10:30	【おしや〜スクール】 HIPHOP 10:30~11:30 中島 真璃子	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 夢海
11:30		ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎		11:30		グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kaho		11:30	Maliko		アクア(45) 11:15~12:00 山本 夢海
12:00	バレトン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎	★イベント★ LES MILLS バレエ (ベレーシック) 12:00~13:30 村本 のりこ	【おしや〜スクール】 60分or90分 通んていただけ ます！ 有料	12:00	カーディオ ダンス(45) 11:55~12:40 EMI	フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA		12:00	エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子	ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真璃子	【スイミングスクール】 12:15~13:00 山本 夢海
13:00	LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	BODYCOMBAT60 13:00~14:00 中野 サトミ		13:00	HIPHOP バズ・レニング(45) 13:15~14:00 Maliko	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	健康操(45) 13:00~13:45 蓮 しのぶ	13:00	LES MILLS BODY BALANCE45 13:15~14:00 朝原 千賀子		
14:00	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ	LES MILLS BODYATTACK45 14:30~15:15 池田 将美	ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	14:00		LES MILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 蓮(Rin)		14:00			
15:00		ホットヨガ(45) 15:00~15:45 いそみ		15:00		ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		15:00	SALSA(60) 14:30~15:30 朝原千賀子	バレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	
15:30		LES MILLS BODYPUMP80 15:40~16:40 SHOEI		15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI	リラクゼーション ヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい		15:30			
16:00				16:00				16:00			
16:30				16:30		LES MILLS BODYPUMP60 16:45~17:45 RIO		16:30			
17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE	リトモス45 17:00~17:45 池田 将美	パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	17:00				17:00			
17:30				17:30		ホットヨガ(45) 17:45~18:30 いそみ		17:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 17:30~18:15 ALISA	ヨガ(45) 17:45~18:30 いそみ	
18:00		【おしや〜スクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE	リラクゼーション ヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:00	★ジョイント★ LES MILLS BODYATTACK60 18:15~19:15 蓮 電也×SHOEI			18:00			
18:30				18:30		ピラティス(45) 18:45~19:30 いそみ		18:30	LES MILLS BODYPUMP45 18:45~19:30 ALISA	ピラティス(45) 18:45~19:30 いそみ	
19:00				19:00				19:00			
19:30				19:30				19:30			
閉館時間 20:00				閉館時間 20:00				閉館時間 20:00			
 ウェーブフォーム BODYCOMBAT				フィットネス初心者の方大歓迎！！初めてならまずはコレ！ 運動が得意ではない方も、老若男女みなさんが安心して楽し めるレッスンです★楽しく身体を動かしましょう！！ 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、 汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです！ ★有料★ 有料スクール、各カテゴリーを基礎からしっかり習得したい 方おすすめ★ お申し込みはフロントにて承っております。 CHECK!!				Spa & Fitness ZEXIS 運動を通して、健康と幸せをお客様に			