

# 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. 2025.6

| (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)            | ダンス<br>エクササイズ(45)<br>10:40~11:25<br>AYA | 基本のヨガ(45)<br>10:40~11:25<br>真亜子          | ウォーク&ジョグ(30)<br>10:45~11:15<br>山田 龍王 |  | 11:00              | HIPHOP<br>リズムトレーニング(45)<br>11:00~11:45<br>Malko | 【カルチャースクール】<br>HIPHOP<br>10:30~11:30<br>中島 真理子 | パワーヨガ(45)<br>10:30~11:15<br>橋立 弥生 | アクアウォーク(30)<br>10:30~11:00<br>山本 彰海 | 11:00              | BODYCOMBAT30<br>10:30~11:00<br>真(Rln)            | はじめてバレエ(45)<br>10:25~11:10<br>村木 のりこ | アシュタンヨガ(60)<br>10:25~11:25<br>橋立 弥生 | アクアウォーク(20)<br>10:30~10:50       |
| 11:00              | 10:45~11:30<br>金杉 智哉                    |                                          |                                      |  | 11:30              |                                                 |                                                |                                   |                                     | 11:30              | ラテン&ファンキー<br>GROOVE(45)<br>11:20~12:05<br>中島 真理子 |                                      |                                     | アクアダンス(30)<br>11:00~11:30<br>EMI |
| 11:30              |                                         |                                          |                                      |  | 12:00              |                                                 |                                                |                                   |                                     | 12:00              |                                                  | ワインヤサヨガ(45)<br>11:45~12:30<br>橋立 弥生  |                                     | 11:30                            |
| 12:00              | カーディオF<br>キック(45)<br>11:55~12:40<br>EMI | フリースタイル<br>ダンス(45)<br>12:00~12:45<br>AYA | グレートフルヨガ(45)<br>11:40~12:25<br>klho  |  | 12:30              |                                                 |                                                |                                   |                                     | 12:30              |                                                  |                                      |                                     |                                  |
| 12:30              |                                         |                                          |                                      |  | 13:00              |                                                 |                                                |                                   |                                     | 13:00              |                                                  |                                      |                                     |                                  |
| 13:00              |                                         |                                          |                                      |  | 13:30              |                                                 |                                                |                                   |                                     | 13:30              |                                                  |                                      |                                     |                                  |
| 13:30              |                                         |                                          |                                      |  | 14:00              |                                                 |                                                |                                   |                                     | 14:00              |                                                  |                                      |                                     |                                  |
| 14:00              |                                         |                                          |                                      |  | 14:30              |                                                 |                                                |                                   |                                     | 14:30              |                                                  |                                      |                                     |                                  |
| 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              |                                                 |                                                |                                   |                                     | 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              |                                         |                                          |                                      |  |                    |                                                 |                                                |                                   |                                     |                    |                                                  |                                      |                                     |                                  |
| 閉館時間 23:00         |                                         |                                          |                                      |  | 閉館時間 23:00         |                                                 |                                                |                                   |                                     | 閉館時間 23:00         |                                                  |                                      |                                     |                                  |

~BODYBALANCE ST/FXとは?~  
ST(ストレングス)→腹筋、背筋のトレーニング  
が入るプログラム  
FX(フレキシビリティ)→柔軟に重点を置いて  
トレーニングをするプログラム  
**LES MILLS**

~BODYPUMP TB(トータルボディ)とは?~  
45分で唯一、腕を鍛えられ全身の  
トレーニングができるプログラム!!  
(※TBマークがない45分クラスは腕のトラックがありません)  
短時間で全身をトレーニングしたい方にオススメ!  
**LES MILLS**

**Thu.~Sun. 2025.6**

| (木)                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                 |                                 |                                    | (土)        |                                                         |                                                     |                                    |                                  | (日)   |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 |            |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------|--|--|--|--|
| 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                                                                                                                                                                                                                               | ラテン&ファンキー<br>GROOVE(45)<br>10:25~11:10 |                                 | モーニングヨガ<br>(45)<br>10:30~11:15  | アクアワーク(30)<br>10:30~11:00<br>阿部 治子 | 10:30      | ストレッチ(30)<br>10:30~11:00<br>村木 のりこ                      |                                                     |                                    | アクア(30)<br>10:30~11:00<br>天野 正太郎 | 10:30 |                                                                       | ラテン&ファンキー<br>GROOVE(45)<br>10:20~11:05          |                                                                                           | 10:30                           |            |  |  |  |  |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                               | 中島 真理子                                 |                                 | 橋立 弥生                           |                                    | 11:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  |       | 11:00                                                                 | JAZZダンス(45)<br>10:40~11:25<br>村木 のりこ            | ソフトホットヨガ(45)<br>10:40~11:25<br>天野 正太郎                                                     |                                 | 11:00      |  |  |  |  |
| 11:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        | エアロ(45)<br>11:30~12:15<br>丸山 秋子 |                                 | アクア(45)<br>11:15~12:00<br>阿部 治子    | 11:30      | バレエ(45)<br>11:25~12:10<br>村木 のりこ                        | LES MILLS<br>BODYPUMP45 ※TB<br>11:35~12:20<br>ALISA | ホットヨガ(45)<br>11:30~12:15<br>天野 正太郎 |                                  | 11:30 | LES MILLS<br>★時間変更★<br>BODYPUMP45(TB)<br>11:35~12:20<br>ALISA         | LES MILLS<br>BODYJAM45<br>12:00~12:45<br>天野 正太郎 |                                                                                           | 11:30                           |            |  |  |  |  |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 12:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 12:00 |                                                                       |                                                 | 【カルチャースクール】<br>バレエ<br>(ベレーシック)<br>12:00~13:30<br>村木 のりこ<br>60分or90分<br>選んでいただけます！<br>【有料】 |                                 | 12:00      |  |  |  |  |
| 12:30                                                                                                                                                                                                                               | リズム&ステップ(45)<br>12:25~13:10<br>Yukky   |                                 | ヨガ(45)<br>12:25~13:10<br>中野 サトミ |                                    | 12:30      | ★新規追加★<br>SALSA(60)<br>12:45~13:45<br>ALISA             | LES MILLS<br>BODYCOMBAT45<br>12:50~13:35<br>ALISA   |                                    |                                  | 12:30 | ★時間変更★<br>LES MILLS<br>★時間変更★<br>BODYCOMBAT45<br>13:00~13:45<br>ALISA |                                                 |                                                                                           |                                 | 12:30      |  |  |  |  |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 13:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 13:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 13:00      |  |  |  |  |
| 13:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        | エアロ(45)<br>13:20~14:05<br>児島 真里 |                                 | バレトン(45)<br>13:35~14:20<br>村木 のりこ  | 13:30      | 梶原千賀子                                                   |                                                     |                                    |                                  | 13:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 13:30      |  |  |  |  |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 14:00      | LES MILLS<br>BODY<br>BALANCE45<br>14:00~14:45<br>梶原 千賀子 |                                                     |                                    |                                  | 14:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 14:00      |  |  |  |  |
| 14:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 14:30      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 14:30 |                                                                       | ZUMBA(45)<br>14:15~15:00<br>中野 サトミ              |                                                                                           | ピラティス(45)<br>14:00~14:45<br>いそみ | 14:30      |  |  |  |  |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        | 太極拳(45)<br>14:45~15:30<br>吉野 天人 |                                 |                                    | 15:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 15:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 15:00      |  |  |  |  |
| 15:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 15:30      | LES MILLS<br>BODYATTACK60<br>15:30~16:30<br>徳 電也        |                                                     |                                    |                                  | 15:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 15:30      |  |  |  |  |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 16:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 16:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 16:00      |  |  |  |  |
| 16:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 16:30      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 16:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 16:30      |  |  |  |  |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 17:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 17:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 17:00      |  |  |  |  |
| 17:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 17:30      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 17:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 17:30      |  |  |  |  |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 18:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 18:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 18:00      |  |  |  |  |
| 18:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 18:30      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 18:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 18:30      |  |  |  |  |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 19:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 19:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 19:00      |  |  |  |  |
| 19:30                                                                                                                                                                                                                               | ★時間変更★<br>BODYPUMP60                   |                                 |                                 |                                    | 19:30      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 19:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 19:30      |  |  |  |  |
| 19:30                                                                                                                                                                                                                               | リトモス60                                 | 19:15~20:15<br>徳 電也             |                                 | パワーヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真亜子    | 19:30      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 19:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 19:30      |  |  |  |  |
| 20:00                                                                                                                                                                                                                               | EMI                                    |                                 |                                 |                                    | 20:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 20:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 20:00      |  |  |  |  |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 20:30      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 20:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 20:30      |  |  |  |  |
| 21:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 21:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 21:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 21:00      |  |  |  |  |
| 21:30                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 21:30      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 21:30 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 21:30      |  |  |  |  |
| 22:00                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                 |                                 |                                    | 22:00      |                                                         |                                                     |                                    |                                  | 22:00 |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 22:00      |  |  |  |  |
| 閉館時間 23:00                                                                                                                                                                                                                          |                                        |                                 |                                 |                                    | 閉館時間 21:00 |                                                         |                                                     |                                    |                                  |       |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 | 閉館時間 20:00 |  |  |  |  |
| 【スタジオレッスン注意事項について】<br>・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)又は、会員番号のご記入をお願いします。<br>・レッスン開始30分前から記入できます。(ご友人のための場所取りはお断りしております。)<br>・安全にレッスンを行うため、途中入退場はできません。<br>・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。<br>・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。 |                                        |                                 |                                 |                                    |            |                                                         |                                                     |                                    |                                  |       |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 |            |  |  |  |  |
| 【強度や難易度について】<br>→★初心者向けクラス★<br>→★脂肪燃焼クラス★<br>→★中・上級者向けクラス★(中級以上 複雑な動きに慣れている方向けのクラスです)<br>・マークがないレッスンやその他気になるレッスンはお気軽にスタッフへお声掛けください！！                                                                                                |                                        |                                 |                                 |                                    |            |                                                         |                                                     |                                    |                                  |       |                                                                       |                                                 |                                                                                           |                                 |            |  |  |  |  |