

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. 2025.7

(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	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ
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	基本のヨガ(45) 10:40~11:25 真亜子	ウォーク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	10:30 HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00~11:45 Malko	【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子	パワーヨガ(45) 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウォーク(30) 10:30~11:00 山本 彰海	10:30 BODYCOMBAT30 10:30~11:00 凛(Rln)	はじめてバレエ(45) 10:25~11:10 村木 のりこ	アシュタンヨガ(60) 10:25~11:25 橋立 弥生	アクアウォーク(20) 10:30~10:50 アキアダンス(30) 11:00~11:30 EMI
11:30 カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	リリーススタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 klho	アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子	ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子	アクア(45) 11:15~12:00 山本 彰海	【スイミングスクール】 クロール・背泳ぎ 12:15~13:00 山本 彰海	11:30 ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子	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 バタフライ(20) 12:10~12:30 凛(Rln)
13:00	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00	リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00 【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦希子		60分or90分 選んでいただけます！ 【有料】	
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凛(Rln)	リラックスヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:00				13:30 【有料】		フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敦希子	
14:30				14:30 SALSATION(60) 14:30~15:30 桐原千賀子	パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディメンチナンス 青巻体操(60) 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		
15:00				15:00				15:00	リトモス45 15:00~15:45 EMI		
15:30 リトモス45 15:30~16:15 EMI				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 LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 徳 竜也				19:30 ダンス エクササイズ(45) 19:30~20:15 AYA	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:50~20:35 ALISA	ボールピラティス(45) 19:00~19:45 いそみ		19:30 LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 竜也		パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	
20:00				20:00				20:00		リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	
20:30 LES MILLS BODYATTACK45 21:00~21:45 徳 竜也				20:30 DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 21:05~21:50 ALISA			20:30 リズム&ステップ(30) 20:20~20:50 Yukky			
21:00				21:00				21:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00~22:00 Yukky	20:40~21:40 徳 竜也	
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. 2025.7

(木)					(土)					(日)					
3F		4F		フール・SPA	3F		4F		フール・SPA	3F		4F		フール・SPA	
A	B	C	A		B	C	A	B		C					
10:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:25~11:10		モーニングヨガ (45) 10:30~11:15	アクアワーク(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			アクア(30) 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30		ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:20~11:05		10:30	
11:00	中島 真理子		橋立 弥生		11:00					11:00	村木 のりこ		中島 真理子	ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎	11:00
11:30		エアロ(45) 11:30~12:15		アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:30	バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30		LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA			11:30
12:00		丸山 秋子			12:00					12:00	LES MILLS BODYJAM45 12:00~12:45 天野 正太郎			【カルチャースクール】 バレエ (ベレーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけ ます！ 有料	12:00
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10		ヨガ(45) 12:25~13:10		12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA			12:30			LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ALISA		12:30
13:00	Yukky		中野 サトミ		13:00	SALSA(60) 12:45~13:45				13:00					13:00
13:30	★スタジオ変更★ バレトン(45) 13:35~14:20	エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			13:30	桐原千賀子	BODYBALANCE 1. 3週目※ST 2. 4週目※FX LES MILLS			13:30					13:30
14:00	村木 のりこ				14:00	LES MILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45				クロール(20) 14:00~14:20 青塚 幸(20) 14:25~14:45 ALISA	14:00				
14:30		太極拳(45) 14:45~15:30			14:30	桐原 千賀子				14:30	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ		★無休★ ステップ BODYATTACK 14:30~15:15 池田 将英	ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	14:30
15:00		吉野 天人			15:00		エアロ(45) 15:00~15:45			15:00	~隔週~ 1・3・5週目 BODY ATTACK 2・4週目 ステップ		LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI		15:00
15:30					15:30	LES MILLS BODYATTACK60	金杉 智哉			15:30					
16:00			バレエ初級中級(45) 16:00~16:45 AURA		16:00					16:00					16:00
16:30					16:30					16:30					16:30
17:00					17:00		BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI			17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE		リトモス45 17:00~17:45 池田 将英	ハタヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	17:00
17:30					17:30		LES MILLS BODYJAM60			17:30					17:30
18:00					18:00		18:00~19:00 池田 将英			18:00			【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE	リラックスヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:00
18:30			リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		18:30					18:30					18:30
19:00		LES MILLS BODYPUMP60			19:00					19:00					19:00
19:30	リトモス60 19:30~20:30	19:15~20:15 徳 竜也			19:30	閉館時間 21:00				閉館時間 20:00					
20:00	EMI		パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		20:00	【スタジオレッスン注意事項について】 ・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。 ・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。) ・安全にレッスンを行うため、途中入退場はできません。 ・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。 ・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。									
20:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA			20:30	【強度や難易度について】 →☆初心者向けクラス☆ →☆脂肪燃焼クラス☆ →☆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) ・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！！									
21:00					21:00										
21:30					21:30										
22:00					22:00										
閉館時間 23:00															