

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				3F				3F			
4F				4F				4F			
A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ
10:30				10:30				10:30			
エアロ(45)	ダンス エクササイズ(45)	基本のヨガ(45)	ウォーク&ジョグ(30)		【カルチャースクール】 HIPHOP	パワーヨガ(45)	アクアウォーク(30)		はじめてバレエ(45)	アシュタンヨガ(60)	アクアウォーク(20)
10:45~11:30	10:40~11:25	10:40~11:25	10:45~11:15	11:00	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:00	11:00	10:25~11:10	10:25~11:25	10:30~10:50
金杉 智哉	AYA	真亜子	山田 龍王		横立 弥生		山本 彰海		村木 のりこ	横立 弥生	アクアダンス(30)
11:30				11:30				11:30			
			アクア(30)				11:15~12:00				11:00~11:30
			11:30~12:00				山本 彰海				EMI
			山田 龍王								
12:00	カーディオF キック(45)	リリーススタイル ダンス(45)	グレートフルヨガ(45)	12:00				12:00			
11:55~12:40	12:00~12:45	11:40~12:25	11:30~12:00								
EMI	AYA	klho	山田 龍王								
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. 2025.7

(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	ラヂン&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	JAZZダンス(45) 10:20~11:05	ラヂン&ファンキー GROOVE(45) 10:20~11:05	ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25	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	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	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20	ホットヨガ(45) 11:30~12:15		11:30	LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20	LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20		11:30	
12:00		丸山 秋子			12:00	村木 のりこ	ALISA	天野 正太郎		12:00	BODYJAM45 12:00~12:45 天野 正太郎	ALISA	【カルチャースクール】 バレエ (ベレーシック) 12:00~13:30		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			12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45	60分or90分 選んでいただけ ます！ 【有料】		12:30
13:00	Yukky		中野 サトミ		13:00	SALSA(60) 12:45~13:45	ALISA			13:00		ALISA			13:00
13:30		エアロ(45) 13:20~14:05			13:30	榎原千賀子	BODYBALANCE 1. 3週目※ST 2. 4週目※FX LES MILLS			13:30					13:30
14:00		児島 真里		パレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	14:00	LES MILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45			クロール(20) 14:00~14:20	14:00	ZUMBA(45)	★無選★ ステップ BODYATTACK 14:30~15:15	ピラティス(45) 14:00~14:45		14:00
14:30					14:30	榎原 千賀子			青塚幸(20) 14:25~14:45 ALISA	14:30	14:15~15:00	中野 サトミ	いそみ		14:30
15:00		太極拳(45) 14:45~15:30			15:00					15:00	池田 将英				15:00
15:30		吉野 天人			15:30	LES MILLS BODYATTACK60				15:30	池田 将英	LES MILLS BODYPUMP60			15:30
16:00				バレエ初級中級(45) 16:00~16:45	16:00	15:30~16:30				16:00	15:40~16:40	SHOEI			16:00
16:30				AURA	16:30	榎 竜也				16:30					16:30
17:00					17:00					17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50	リトモス45 17:00~17:45	ハタヨガ(45) 17:00~17:45		17:00
17:30					17:30	BODYCOMBAT45 17:00~17:45				17:30	HIDE	池田 将英	HIKARI		17:30
18:00					18:00	SHOEI				18:00		【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00	リラックスヨガ(45) 18:15~19:00		18:00
18:30					18:30	LES MILLS BODYJAM60				18:30		HIDE	HIKARI		18:30
19:00			リラックスヨガ(45) 18:45~19:30		19:00	池田 将英				19:00					19:00
19:30	リトモス60	19:15~20:15			19:30					閉館時間 20:00					
20:00	19:30~20:30	榎 竜也	パワーヨガ(45) 19:45~20:30		20:00					閉館時間 21:00					
20:30	EMI		真亜子		20:30					【スタジオレッスン注意事項について】					
21:00		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30			21:00					・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。					
21:30		ALISA			21:30					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。)					
22:00					22:00					・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。					
										【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！！					
閉館時間 23:00															