

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. 2025.8

(月)					(火)					(水)				
3F					3F					3F				
A					A					A				
4F					4F					4F				
B					B					B				
C					C					C				
フル・スパ					フル・スパ					フル・スパ				
10:30					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)				【カルチャースクール】HIPHOP	パワーヨガ(45)	アクアウォーク(30)		10:30~11:00	BODYCOMBAT30	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				10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:00		10:30~11:00	10:30~11:00	10:25~11:10	10:25~11:25	10:30~10:50
金杉 智哉	AYA	真亜子				横立 弥生	横立 弥生	山本 彰海		山本 彰海	蓮(Rln)	村木 のりこ	横立 弥生	横立 弥生
11:00					11:00	リズミトレーニング(45)				11:00	ラテン&ファンキーGROOVE(45)			アクアダンス(30)
						11:00~11:45					11:20~12:05			11:00~11:30
11:30					11:30	Malco				11:30	中島 真理子	ウィンヤサヨガ(45)	【カルチャースクール】	EMI
											11:15~12:00	11:45~12:30	バレエ(ベレーシック)	平塚(20)
											11:20~12:05	11:45~12:30	11:45~13:15	11:45~12:05
12:00	カーディオキック(45)	フリースタイルダンス(45)	グレートフルヨガ(45)		12:00		ZUMBA(45)			12:00	中島 真理子	横立 弥生	60分or90分選んでいただけます！	バタフライ(20)
11:55~12:40	12:00~12:45	12:00~12:45	11:40~12:25		12:30	エアロ(40)	12:00~12:45			12:30	【カルチャースクール】			12:10~12:30
EMI	AYA	AYA	klho		12:30	12:15~12:55	中島 真理子			12:30	フラダンス(60)			蓮(Rln)
						丸山 秋子					12:30~13:30			
13:00					13:00					13:00	高橋 敦希子			
13:30					13:30					13:30				
14:00					14:00					14:00	ZUMBA(45)	ステップ(30)	フラダンス30	
											14:00~14:45	14:00~14:30	13:45~14:15	
14:30					14:30					14:30	児島 真里	EMI	高橋 敦希子	
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

Thu.~Sun. 2025.8

(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	ラヂン&ファンキー GROOVE(45) 10:25~11:10 中島 真理子		モーニングヨガ (45) 10:30~11:15 橋立 弥生	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 中島 真理子		ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎	10:30	
11:00					11:00				11:00	村木 のりこ			11:00	
11:30		エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子		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					12:00				12:00	BODYJAM45 12:00~12:45 天野 正太郎			12:00	
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30	SALSA(60) 12:45~13:45 堀原 千賀子	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA		12:30			【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	12:30	
13:00					13:00				13:00				13:00	
13:30	バレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			13:30				13:30				13:30	
14:00					14:00	LES MILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45 堀原 千賀子	BODYBALANCE 1. 3週目※ST 2. 4週目※FX LES MILLS		14:00	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ		ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	14:00	
14:30		太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			14:30					14:30				14:30
15:00					15:00				15:00				15:00	
15:30					15:30				15:30				15:30	
16:00					16:00				16:00				16:00	
16:30			バレエ初級(45) 16:00~16:45 AURA		16:30				16:30				16:30	
17:00					17:00				17:00				17:00	
17:30					17:30	BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI			17:30	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE		リトモス45 17:00~17:45 池田 将英	17:30	
18:00					18:00	LES MILLS BODYJAM60 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	18:00	
18:30					18:30				18:30			リラクセスヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:30	
19:00			リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:00				19:00			HIKARI	19:00	
19:30	リトモス60 19:30~20:30 EMI	LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 堀 竜也			19:30	閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				
20:00			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					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														