

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. 2025.9

(月)				(火)				(水)			
3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ
A	B	C		A	B	C		A	B	C	
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】	パワーヨガ(45)	アクアウォーク(30)	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		11:00	HIPHOP	10:30~11:15	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		11:00	リズムトレーニング(45)	横立 弥生	山本 彰海	横立 弥生	村木 のりこ	横立 弥生	EMI
11:30				11:30	Maliko			11:30			
		グレートフルヨガ(45)									
12:00	カーディオF キック(45)	フリースタイル ダンス(45)	11:40~12:25	12:00		ZUMBA(45)		12:00			
11:55~12:40	12:00~12:45	12:00~12:45	klho	12:30	エアロ(40)	12:00~12:45		12:30			
EMI	AYA			12:30	12:15~12:55	中島 真理子		12:30			
13:00		健美操(45)		13:00				13:00			
	ステップ(45)	13:00~13:45									
13:30	13:10~13:55	13:00~13:45		13:30				13:30			
	EMI	迎しのぶ									
14:00				14:00				14:00			
	LES MILLS										
14:30	BODYCOMBAT45	リラックスヨガ(45)		14:30	SALSATION(60)			14:30			
14:25~15:10	14:30~15:15	14:30~15:15		14:30~15:30				14:30			
凜(Rln)	西内 やよい			15:00				15:00			
15:00				15:00				15:00			
15:30	リトモス45			15:30				15:30			
15:30~16:15				16:00				16:00			
EMI				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	LES MILLS			18:30				18:30			
18:30~19:15				19:00				19:00			
凜(Rln)				19:00				19:00			
19:30	LES MILLS			19:30				19:30			
19:45~20:30				19:30	ダンス エクササイズ(45)	LES MILLS		19:30			
徳 竜也				20:00	19:30~20:15	BODYCOMBAT45		20:00			
20:30	LES MILLS			20:00	AYA	19:50~20:35		20:00			
21:00	BODYATTACK45			20:30	DANCE HIPHOP(45)	ALISA		20:30			
21:00~21:45				20:30~21:15				20:30			
徳 竜也				21:00	AYA	BODYPUMP45 ※TB		21:00			
21:30				21:00		21:05~21:50		21:00			
22:00				21:30		ALISA		21:30			
				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. 2025.8

(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	Thu.~Sun. 2025.9		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	ラヂン&ファンキー GROOVE(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	SALSATION(60) 12:45~13:45 堀原千賀子	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA		12:30				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			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		エアロ(45) 15:00~15:45 金杉 智哉		15:00				15:00	
15:30					15:30	★新規追加★ BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 電也			15:30	～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		15:30	
16:00			バレエ初級(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 18:00~19:00 池田 将英		17:30				17:30	
18:00					18:00				18:00				18:00	
18:30					18:30				18:30				18:30	
19:00			リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:00				19:00				19:00	
19:30	リトモス60 19:30~20:30 EMI	LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 電也			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)								
21:00					21:00	・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！！								
21:30					21:30									
22:00					22:00									
閉館時間 23:00														