ゼクシス千葉　お盆特別スケジュール　2025年

8/11(月)

3階 A	4階 B	4階 C	6階 プール・スパ
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	
カーディオFキック(45) 11:55～12:40 EMI	フリースタイルダンス(45) 12:00～12:45 AYA	グレートフルヨガ(45) 11:40～12:25 kiho	
リトモス45 15:30～16:15 EMI	ステップ(45) 13:10～13:55 EMI	健美操(45) 13:00～13:45 迎 しのぶ	
	LesMills BODYCOMBAT45 14:30～15:15 凛(Rin)	リラックスヨガ(45) 14:30～15:15 西内 やよい	
	LesMills BODYJAM60 16:45～17:45 凛(Rin)	ヨガ45 17:00～17:45 いそみ	
	LesMills BODYCOMBAT60 18:15～19:15 徳竜也	ピラティス45 18:00～18:45 いそみ	

閉館時間　20:00

8/12(火)

3階 A	4階 B	4階 C	6階 プール・スパ
エアロ(45) 11:00～11:45 丸山 秋子	【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 彩海
エアロ(40) 12:15～12:55 丸山 秋子	ZUMBA(45) 12:00～12:45 中島 真理子	太極舞(45) 13:15～14:00 藤沼 美和	アクア(45) 11:15～12:00 山本 彩海
SALSATION(60) 14:30～15:30 梶原千賀子	リトモス45 13:25～14:10 天野 正太郎	ボディメンテナンス骨盤体操(50) 14:20～15:10 藤沼 美和	【スイミングスクール】クロール・背泳ぎ 12:15～13:00 山本 彩海
	バレトン(45) 14:40～15:25 天野 正太郎	ヨガ45 17:00～17:45 西内やよい	
	LesMills BODYCOMBAT45 17:30～18:15 ALISA	リラックスヨガ45 18:00～18:45 西内やよい	
	LesMills BODYPUMP※TB 18:30～19:15 ALISA		

閉館時間　20:00

8/13(水)

3階 A	4階 B	4階 C	6階 プール・スパ
LesMills BODYCOMBAT30 10:30～11:00 凛(Rin)	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
ラテン&ファンキーGROOVE(45) 11:20～12:05 中島 真理子	ヴィンヤサヨガ(45) 11:45～12:30 橋立 弥生	【カルチャースクール】バレエ(ベーシック) 11:45～13:15 村木 のりこ 60分or90分選んでいただけます！	アクアダンス(30) 11:00～11:30 EMI
【カルチャースクール】フラダンス(60) 12:30～13:30 高橋 畝都子	ステップ(30) 14:00～14:30 EMI	フラダンス30 13:45～14:15 高橋 畝都子	平泳ぎ(20) 11:45～12:05
ZUMBA(45) 14:00～14:45 児島 真里	リトモス45 15:00～15:45 EMI	リラックスヨガ(45) 17:30～18:15 真亜子	バタフライ(20) 12:10～12:30 凛(Rin)
ZUMBA(45) 17:30～19:15 藤沼美和	LesMills BODYPUMP45 17:00～17:45 徳竜也	パワーヨガ(45) 18:30～19:15 真亜子	
	LesMills BODYCOMBAT60 18:15～19:15 徳竜也		

閉館時間　20:00

8/14(木)

3階 A	4階 B	4階 C	6階 プール・スパ
ラテン&ファンキーGROOVE(45) 10:25～11:10 中島 真理子	エアロ(45) 11:30～12:15 丸山 秋子	モーニングヨガ(45) 10:30～11:15 橋立 弥生	アクアウォーク(30) 10:30～11:00 阿部 治子
リズム&ステップ(45) 12:25～13:10 Yukky	エアロ(45) 13:20～14:05 児島 真里	ヨガ(45) 12:25～13:10 いそみ	アクア(45) 11:15～12:00 阿部 治子
バレトン(45) 13:35～14:20 村木 のりこ	LesMills BODYPUMP※TB45 17:00～17:45 ALISA	バレエ初中級(45) 16:00～16:45 AURA	
リトモス60 17:00～18:00 EMI	★ジョイント★ LesMills BODYCOMBAT60 18:15～19:15 徳竜也×ALISA×凛	リラックスヨガ(45) 17:30～18:15 真亜子	
		パワーヨガ(45) 18:30～19:15 真亜子	

閉館時間　20:00

8/16(土)※通常

3階 A	4階 B	4階 C	6階 プール・スパ
ストレッチ(30) 10:30～11:00 村木 のりこ	LesMills BODYPUMP45 ※TB 11:35～12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30～12:15 天野 正太郎	アクア(30) 10:30～11:00 天野 正太郎
バレエ(45) 11:25～12:10 村木 のりこ	LesMills BODYCOMBAT45 12:50～13:35 ALISA		クロール(20) 14:00～14:20
SALSATION(60) 12:45～13:45 梶原千賀子	エアロ(45) 15:00～15:45 金杉 智哉		背泳ぎ(20) 14:25～14:45 ALISA
LesMills BODY BALANCE45 14:00～14:45 梶原 千賀子	LesMills BODYCOMBAT45 17:00～17:45 SHOEI		
	LesMills BODYJAM60 18:00～19:00 池田 将英		

BODYBALANCE
1、3週目※ST
2、4週目※FX
LesMills

閉館時間　21:00

8/17(日)※通常

3階 A	4階 B	4階 C	6階 プール・スパ
JAZZダンス(45) 10:40～11:25 村木 のりこ	ラテン&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	
LesMills BODYJAM45 12:00～12:45 天野 正太郎	LesMills BODYPUMP45(TB) 11:35～12:20 ALISA	【カルチャースクール】バレエ(ベーシック) 12:00～13:30 村木 のりこ 60分or90分選んでいただけます！ 有料	
ZUMBA(45) 14:15～15:00 藤沼美和	LesMills BODYCOMBAT45 13:00～13:45 ALISA	ピラティス(45) 14:00～14:45 いそみ	
HIPHOP(45) 17:05～17:50 HIDE	★隔週★ ステップ BODYATTACK 14:30～15:15 池田 将英	ハタヨガ(45) 17:00～17:45 HIKARI	
	LesMills BODYPUMP60 15:40～16:40 SHOEI	リラックスヨガ(45) 18:15～19:00 HIKARI	
	リトモス45 17:00～17:45 池田 将英		
	【カルチャースクール】K-POP 18:00～19:00 HIDE 有料		

～隔週～
1・3・5週目 BODY ATTACK
2・4週目 ステップ!!

閉館時間　20:00

営業時間

2025年 8月9日(土)	2025年 8月10日(日)	2025年 8月11日(月)	2025年 8月12日(火)	2025年 8月13日(水)	2025年 8月14日(木)	2025年 8月15日(金)	2025年 8月16日(土)	2025年 8月17日(日)	2025年 8月18日(月)
通常 土曜営業 10:00～21:00	通常 日曜営業 10:00～20:00	通常 祝日営業 10:00～20:00	特別 祝日営業 10:00～20:00	特別 祝日営業 10:00～20:00	特別 祝日営業 10:00～20:00	定期休館日	通常 土曜営業 10:00～21:00	通常 日曜営業 10:00～20:00	通常 平日営業 10:00～23:00

フィットネス初心者の方大歓迎！！！初めてならまずはコレ♪
運動が得意ではない方も、老若男女みなさんが安心して楽しめるレッスンです☆楽しく身体を動かしましょう！！

燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪

有料　有料スクール。各カテゴリーを基礎からしっかり習得したい方おすすめ★
お申し込みはフロントにて承っております。

CHECK!!

LesMills