

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. 2025.10

(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	A		B	C	A	B		C				
10:30					10:30					10:30				
11:00	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		11:00	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	11:00	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 EMI
11:30					11:30					11:30				
12:00	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 kaho		12:00		ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子		アクア(45) 11:15~12:00 山本 彰海	12:00	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 (ベージック) 11:45~13:15 村木 のりこ	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 EMI
12:30					12:30	エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子			【スイミングスクール】 平泳ぎ・バタフライ 12:15~13:00 山本 彰海	12:30	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敬都子		60分or90分 選んでいただけ ます！	バタフライ(20) 12:10~12:30 凛(Rln)
13:00					13:00			太極拳(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00				
13:30		ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	健美操(45) 13:00~13:45 蓮 しのぶ		13:30		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎			13:30				
14:00					14:00					14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敬都子	
14:30		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		14:30	SALSA(60) 14:30~15:30 橋原千賀子	パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディメンテナン ス青空体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和		14:30				
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		LES MILLS BODYJAM45 18:30~19:15 凛(Rln)			18:30					18:30				
19:00					19:00					19:00	LES MILLS ★祖國者愛★ BODYJAM60 19:15~20:15 凛(Rln)	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		
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 ★祖國者愛★ BODYPUMP45 19:50~20:35 徳 竜也			19:30			リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	
20:00					20:00					20:00				
20:30	LES MILLS BODYATTACK45 21:00~21:45 徳 竜也				20:30	DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LES MILLS ★祖國者愛★ BODYCOMBAT45 20:55~21:40 凛(Rln)			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	20:30~21:30 徳 竜也		
21:30					21:30					21:30		LES MILLS		
22:00					22:00					22:00				
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00				

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2025.10

(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	ラテン&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	10:30	
11:00				アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	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			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	LES MILLS 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		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA		12:30				12:30	
13:00					13:00	SALSA(60) 12:45~13:45 梶原 千賀子			13:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ALISA			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 梶原 千賀子			14:00	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ			14:00	
14:30		太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			14:30				14:30		ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英			14:30
15:00					15:00				15:00					15:00
15:30					15:30				15:30		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	BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 電也			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				17:30					17:30
18:00					18:00	LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			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				19:30					19:30
20:00			パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		20:00				20:00					20:00
20:30					20:30				20:30					20:30
21:00					21:00				21:00					21:00
21:30					21:30				21:30					21:30
22:00					22:00				22:00					22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 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。														
【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！！														