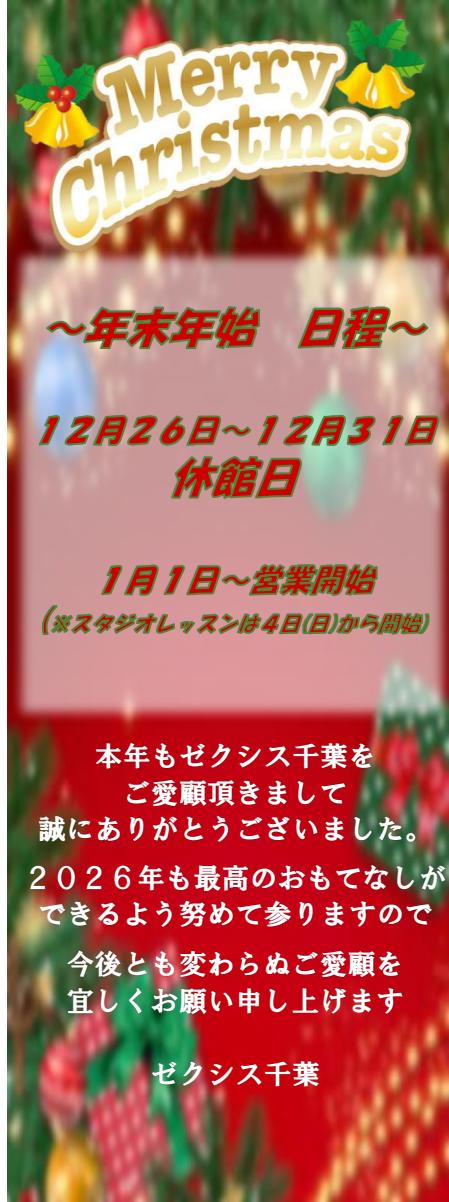


スパ&フィットネス ゼクシス千葉 クリスマス特別スケジュール



クリスマス千葉 クリスマス特別スケジュール							
24日(水)				25日(木)			
3F		4F		3F		4F	
A	B	C	フード・スパ	A	B	C	フード・スパ
10:30 BODYCOMBAT30 10:30~11:00 高(Rin) LESMILLS	はじめてバレエ(45) 10:25~11:10 木村 のりこ	アシュタンヨガ(60) 10:25~11:25 櫻立 苏生	アクアウォーク(20) 10:30~10:50 アフダーンス(30) 11:00~11:30 EMI	ファン&ファンキー GROOVE(45) 10:25~11:10 中島 真理子	モニシングヨガ (45) 10:30~11:15 櫻立 苏生	アクアウォーク(30) 10:30~11:00 阿部 治子	10:30 11:00
11:30 ファン&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 櫻立 苏生	【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 11:45~13:15 木村 のりこ	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 バクライ(20) 12:10~12:30 高(Rin)	エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子	エアロ(45) 12:25~13:10 Yukky	アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:30 12:00
12:00		60分or90分 進んでいただけ ます！ 有料		リズム&ステップ(45) 12:25~13:10		ヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30 13:00
12:30 【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦子				パレント(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里		13:30 14:00
13:00				リズムトレーニング(45) 14:45~15:30 Malko	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人		14:30 15:00
13:30 高橋 敦子				★SPECIAL★ RADICAL FITNESS	★SPECIAL★ RADICAL FITNESS	★SPECIAL★ RADICAL FITNESS	15:30 16:00
14:00 ZUMBA(45) 14:00~14:45 EMI	ステップ(30) 13:45~14:15 高橋 敦子	リモス45 15:00~15:45 EMI	MEGADANZ60 16:00~17:00 ALIBA×EMI 大堀正太郎×高橋敦子	パレエ初歩(45) 16:00~16:45 AURA	パレエ初歩(45) 16:00~16:45 AURA	パレエ初歩(45) 16:00~16:45 AURA	16:00 16:30
14:30 児島 真里		仮装で盛り上がろう！					17:00 17:30
15:00				LESMILLS	BODYATTACK45 17:30~18:15 高(Rin)	LESMILLS	17:30~18:00
15:30							18:00 18:30
16:00 BODYJAM80							18:30 19:00
16:30							19:00 19:30
17:00 BODYATTACK60							20:00 20:30
17:30 BODYATTACK60							20:30 21:00
18:00 BODYATTACK60							21:00 21:30
18:30							22:00
19:00 ★SPECIAL★ LESMILLS							
19:30 BODYCOMBAT45							
20:00 ALIBA							
20:30 リズム&ステップ(30) 20:20~20:50 Yukky							
21:00 【カルチャースクール】 HOUSE(60)							
21:30 21:00~22:00 Yukky							
22:00							
閉館時間 23:00				閉館時間 23:00			