

**スペ&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**



**～年末年始 日程～**

**12月26日～12月31日 休館日**

**1月1日～営業開始**  
(※スタジオレッスンは4日(日)から開始)

本年もゼクシス千葉を  
ご愛顧頂きまして  
誠にありがとうございました。  
2026年も最高のおもてなし  
ができるよう努めて参りますので  
今後とも変わらぬご愛顧を  
宜しくお願い申し上げます

ゼクシス千葉

| 24日(水)   |   |  | 25日(木)  |                                   |   |
|--|---|--|---|-----------------------------------|---|
| 3F   | 4F  | フード・スパ   | 3F  | 4F                                | フード・スパ  |
| A  | B   | C  | A   | B                                 | C   |
| 10:30 BODYCOMBAT30<br>10:30~11:00<br>【Rin】             | はじめてパレエ(45)<br>10:25~11:10                                    | アシュタニヨガ(80)<br>10:30~10:50                       | ラテン&ファンキー(45)<br>10:25~11:10                                    | モーニングヨガ(45)<br>10:30~11:00        | 10:30<br>阿部 治子  |
| 11:00 LESMILLS<br>村木 のりこ                               | 横立 弥生   | EMI  | アクリダンス(30)<br>11:00~11:30                                       | エアロ(45)<br>11:30~12:15            | 11:00<br>阿部 治子  |
| 11:30 ファンキー&ファンキー(45)<br>11:20~12:05<br>中島 真理子         | ヴィンヤヨガ(45)<br>11:45~12:30                                     | 【カルチャースクール】<br>バレエ(ペーシック)<br>11:45~13:15         | 平泳ぎ(20)<br>11:45~12:05  | ヨガ(45)<br>12:25~13:10             | 11:30<br>阿部 治子  |
| 12:00 【カルチャースクール】<br>フラダンス(60)<br>12:30~13:30<br>高橋 敦子 | 村木 のりこ<br>60分or90分<br>選んでいただけ<br>ます！                          | 【カルチャースクール】<br>バタフライ(20)<br>12:10~12:30<br>【Rin】 | リズム&ステップ(45)<br>12:25~13:10<br>Yukky                            | エアロ(45)<br>13:20~14:05            | 12:00<br>12:30<br>13:00<br>13:30<br>14:00<br>14:30<br>15:00<br>15:30<br>16:00<br>16:30<br>17:00<br>17:30<br>18:00<br>18:30<br>19:00<br>19:30<br>20:00<br>20:30<br>21:00<br>21:30<br>22:00 |
| 13:00 【カルチャースクール】<br>フラダンス(60)<br>12:30~13:30<br>高橋 敦子 | 有料  | 【カルチャースクール】<br>フラダンス30<br>13:45~14:15<br>高橋 敦子   | リズム&ステップ(45)<br>12:25~13:10<br>Yukky                            | パレトン(45)<br>13:35~14:20<br>村木 のりこ | エアロ(45)<br>14:45~15:30<br>Malko   |
| 14:00 ZUMBA(45)<br>14:00~14:45<br>EMI                  | ステップ(30)<br>14:00~14:30<br>EMI                                | リトモス45<br>15:00~15:45<br>EMI                     | リズムトレーニング(45)<br>14:45~15:30<br>太極拳(45)<br>14:45~15:30<br>吉野 天人 | 太極拳(45)<br>14:45~15:30<br>吉野 天人   | *SPECIAL*<br>RADICAL FITNESS<br>MEGADANZ60<br>16:00~17:00<br>ALBAREXMX<br>天野正太郎×鬼頭新輔  |
| 14:30 小島 真里  | 有料  | リトモス45<br>15:00~15:45<br>EMI                     | リトモス<br>16:00~16:45   | パレエ初中級(45)<br>16:00~16:45         | AURA 仮装で盛り上がり   |
| 15:00  | リトモス45<br>15:00~15:45<br>EMI                                  | LESMILLS<br>BODYJAM60<br>16:00~17:00<br>【Rin】    | 16:00   | 16:00                             | 16:00   |
| 15:30  | LESMILLS<br>BODYATTACK60<br>17:30~18:30<br>【Rin】              | 16:30  | 16:30   | 16:30                             | 16:30   |
| 16:00  | LESMILLS<br>BODYATTACK60<br>17:30~18:30<br>【Rin】              | 17:00  | 17:00   | 17:00                             | 17:00   |
| 16:30  | LESMILLS<br>BODYATTACK60<br>17:30~18:30<br>【Rin】              | 17:30  | 17:30   | 17:30                             | 17:30   |
| 17:00  | LESMILLS<br>BODYATTACK60<br>17:30~18:30<br>【Rin】              | 18:00  | 18:00   | 18:00                             | 18:00   |
| 17:30  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>18:00~18:45<br>ALISA | 18:30  | ★新曲発表★  | リラックスヨガ(45)<br>18:45~19:30<br>真里子 | 18:30   |
| 18:00  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>18:00~18:45<br>ALISA | 19:00  | リトモス<br>19:00~20:00   | リラックスヨガ(45)<br>18:45~19:30<br>真里子 | 19:00   |
| 18:30  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>18:45~20:30<br>真里子   | 19:30  | EMI×天野正太郎   | リラックスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真里子 | 19:30   |
| 19:00  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>18:45~20:30<br>真里子   | 20:00  |   | リラックスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真里子 | 20:00   |
| 19:30  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>19:45~20:30<br>真里子   | 20:30  |   | リラックスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真里子 | 20:30   |
| 20:00  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>20:15~21:00<br>有料    | 21:00  |   | リラックスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真里子 | 21:00   |
| 20:30  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>20:15~21:00<br>有料    | 21:30  |   | リラックスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真里子 | 21:30   |
| 21:00  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>20:15~21:00<br>有料    | 22:00  |   | リラックスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真里子 | 22:00   |
| 21:30  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>20:15~21:00<br>有料    |  |   | リラックスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真里子 |   |
| 22:00  | ★SPECIAL★<br>LESMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>20:15~21:00<br>有料    |  |   | リラックスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真里子 |   |

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00