


# 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



**Merry Christmas**

～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		フール・スパ	3F	4F		フール・スパ
A	B	C		A	B	C	
10:30 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(80) 10:25～11:25 橋立 寿生	アクアウォーク(20) 10:30～10:50 アキアダンス(30) 11:00～11:30 EMI	10:30 ラン＆ランキー 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 寿生	アクアウォーク(30) 10:30～11:00 阿部 治子
11:30 ラン＆ランキー GROOVE(45) 11:20～12:05 中島 真理子	ウィンヤサヨガ(45) 11:45～12:30 橋立 寿生	【カルチャースクール】 バレエ (ベージュ) 11:45～13:15 村木 のりこ	平泳ぎ(20) 11:45～12:05 バタフライ(20) 12:10～12:30 凛(Rln)	11:30 エアロ(45) 11:30～12:15 丸山 秋子		ヨガ(45) 12:25～13:10 中野 サトミ	アクア(45) 11:15～12:00 阿部 治子
12:30 【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30～13:30 高橋 敬子		60分or90分 通んでいただけ ます！ 有料		12:30 リズム&ステップ(45) 12:25～13:10 Yukky			
13:30				13:30 エアロ(45) 13:20～14:05 児島 真里			
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 敬子		14:00 バレトン(45) 13:35～14:20 村木 のりこ			
14:30				14:30 リズムトレーニング(45) 14:45～15:30 Malke			
15:00	リトモス45 15:00～15:45 EMI	仮装で盛り上がり！		15:30			
15:30	LES MILLS			16:00			
16:00	BODYJAM80 16:00～17:00 凛(Rln)			16:30			
16:30	LES MILLS			17:00			
17:00	BODYATTACK80 17:30～18:30 凛(Rln)			17:30			
17:30				18:00			
18:00				18:30			
18:30	*SPECIAL* LES MILLS			19:00			
19:00	BODYCOMBAT45 19:00～19:45 ALISA	パワーヨガ(45) 18:45～19:30 真重子		19:30			
19:30				20:00			
20:00				20:30			
20:30	リズム&ステップ(30) 20:20～20:50 Yukky	リラックスヨガ(45) 19:45～20:30 真重子		21:00			
21:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00～22:00 Yukky			21:30			
21:30				22:00			
22:00							

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00