

# 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. 2026.1

	(月)			(火)			(水)			
	3F A	4F B	フード・スパ C	3F A	4F B	フード・スパ C	3F A	4F B	フード・スパ C	
10:30	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 真里子	10:30	【カルチャースクール】パワーヨガ(45) 10:30~11:00 山本 彩海	アクアワーク(30) 10:30~11:00 山本 彩海	10:30	BODYCOMBAT30 10:30~11:00 山本 彩海	はじめてバレエ(45) 10:25~11:10 村木 のりこ	アクアウォーク(20) 10:30~10:50
11:00	10:45~11:30 金杉 智哉	10:40~11:25 AYA	10:40~11:25 真里子	11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00~11:45 中島 真理子	横立 弥生	11:00	10:30~11:00 山本 彩海	10:25~11:10 村木 のりこ	10:30~10:50 横立 弥生
11:30			グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kiho	11:30	アクア(45) 11:15~12:00 中島 真理子	ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子	11:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子	11:15~12:00 山本 彩海	アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI
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	12:00	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(45) 12:15~13:00 山本 彩海	【スイミングスクール】 平泳ぎ・バタフライ(45) 12:15~13:00 山本 彩海	12:00	【カルチャースクール】 平泳ぎ(20) 11:45~12:05 山本 彩海	11:45~12:30 横立 弥生	11:30~12:00 横立 弥生
12:30			健美操(45) 13:00~13:45 迎 しのぶ	12:30	RM	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和	12:30	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敏都子	12:30~13:30 横立 弥生	12:30~13:00 横立 弥生
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI			13:00	リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎	リトモス45 13:15~14:00 藤沼 美和	13:00	60分or90分 遊びでいただけます！	13:00~14:15 横立 弥生	13:00~14:00 横立 弥生
13:30				13:30	SALSATION60 14:30~15:30 梶原 千賀子	ボディメンテナンス 骨盤体操(60) 14:20~15:10 天野 正太郎	13:30	【カルチャースクール】 フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敏都子	13:45~14:15 高橋 敏都子	13:30~14:00 横立 弥生
14:00	RADICAL FITNESS	LESMILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凜(Rin)		14:00	リトモス45 14:40~15:25 天野 正太郎		14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 見島 真里	14:00~14:45 見島 真里	14:00~14:30 横立 弥生
14:30				14:30	SALSTATION60 14:30~15:30 梶原 千賀子	パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	14:30	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	14:00~14:45 見島 真里	14:30~15:00 横立 弥生
15:00				15:00			15:00	ZUMBA リトモス45 15:00~15:45 EMI	15:00~15:45 見島 真里	15:00~15:30 横立 弥生
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI			15:30			15:30			15:30~16:00 横立 弥生
16:00				16:00			16:00			16:00~16:30 横立 弥生
16:30	RM			16:30			16:30			16:30~17:00 横立 弥生
17:00				17:00			17:00			17:00~17:30 横立 弥生
17:30			【カルチャースクール】 バレエ(初中級) 17:30~18:30 AURA	17:30			17:30			17:30~18:00 横立 弥生
18:00				18:00			18:00			18:00~18:30 横立 弥生
18:30		LESMILLS BODYJAM45 18:45~19:30 凜(Rin)		18:30			18:30			18:30~19:00 横立 弥生
19:00			LESMILLS BODYATTACK	19:00	ダンスエクササイズ(45) 19:00~19:45 mamiko	ボルビティス(45) 19:00~19:45 いそみ	19:00	【カルチャースクール】 BODYJAM60 19:15~20:15 凜(Rin)	19:15~20:15 いそみ	19:00~19:30 横立 弥生
19:30	LESMILLS BODYCOMBAT45			19:30	DANCE HIPHOP(45) 20:00~20:45 mamiko	BODYPUMP45 19:30~20:15 いそみ	19:30	【カルチャースクール】 BODYJAM60 19:15~20:15 凜(Rin)	19:15~20:15 いそみ	19:30~19:30 横立 弥生
20:00	19:45~20:30 徳 寛也			20:00			20:00			19:30~20:00 横立 弥生
20:30	LESMILLS BODYATTACK30 21:00~21:30 凜(Rin)			20:30			20:30			20:30~21:00 横立 弥生
21:00				21:00			21:00	【カルチャースクール】 BODYCOMBAT45 20:40~21:25 徳 寛也	20:40~21:25 徳 寛也	20:30~21:00 横立 弥生
21:30				21:30			21:30	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00~22:00 Yukky	21:00~22:00 Yukky	21:00~21:30 横立 弥生
22:00				22:00			22:00			21:30~22:00 横立 弥生
閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00		

～BODYBALANCE ST/FXとは？～  
ST(ストレングス)→腹筋、背筋のトレーニング  
が入るプログラム  
FX(フレキシビリティー)→柔軟に重点をおいて  
トレーニングをするプログラム

～BODYPUMP TB(トータルボディ)とは？～  
45分で唯一、腕を鍛えられ全身の  
トレーニングができるプログラム！！  
(※TBマークがない45分クラスは腕のトラックがありません)  
短時間で全身をトレーニングしたい方にオススメ！

# スペ&フィットネス ゼクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2026.1