

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. 2026.2

(月)				(火)				(水)				
3F	4F	プール・スパ		3F	4F	プール・スパ		3F	4F	プール・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 11:00~11:45	【カルチャースクール】 HIPPOP(60) 10:30~11:30	パワーヨガ(45) 10:30~11:15	アクアウォーク(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 EMI
11:30				11:30	中島 真理子	【カルチャースクール】 HIPPOP(60) 10:30~11:30	【カルチャースクール】 ZUMBA(45) 11:15~12:00	アクア(45) 11:15~12:00 山本 彩海	11:00	ラテン＆ファンキー ^{有料} GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子	10:25~11:25 橋立 弥生	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	フリースタイルダンス(45) 12:00~12:45	kiho	12:00	Maiko	【カルチャースクール】 ZUMBA(45) 12:00~12:45	エアロ(40) 12:15~12:55	【スイミングスクール】 クロール・背泳ぎ45 12:15~13:00 山本 彩海	12:00	【スイミングスクール】 クロール・背泳ぎ45 12:15~13:00 山本 彩海	ヴィンヤサヨガ(45) 11:45~12:30 橋立 弥生	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 EMI
12:30	EMI	AYA		12:30	中島 真理子	【スイミングスクール】 クロール・背泳ぎ45 12:15~12:55 丸山 秋子	RM ^{有料} リトモス45 13:25~14:10	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	バタフライ(20) 12:10~12:30 EMI
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI		健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00	RM ^{有料} リトモス45 13:25~14:10	リトモス45 13:25~14:10	天野 正太郎	13:00	12:30~13:30	高橋 敏都子	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 EMI	
13:30				13:30	SALSATION60	リトモス45 13:25~14:10	天野 正太郎	13:30	12:30~13:30	高橋 敏都子	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 EMI	
14:00	RADICAL FITNESS	LesMILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凜(Rin)	リラックスヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	14:00	RM ^{有料} リトモス45 13:25~14:10	リトモス45 13:25~14:10	天野 正太郎	14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 EMI	
14:30				14:30	RM ^{有料} リトモス45 13:25~14:10	リトモス45 13:25~14:10	天野 正太郎	14:30	RM ^{有料} リトモス45 13:25~14:10	リトモス45 13:25~14:10	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 EMI	
15:00				15:00	RM ^{有料} リトモス45 13:25~14:10	リトモス45 13:25~14:10	天野 正太郎	15:00	RM ^{有料} リトモス45 13:25~14:10	リトモス45 13:25~14:10	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 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	RMX			16:30	～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！	
17:00				17:00				17:00				
17:30			【カルチャースクール】 パレエ(初中級)	17:30				17:30				
18:00			AURA	18:00				18:00				
18:30	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYCOMBAT	18:30				18:30				
19:00	LesMILLS BODYJAM45 18:45~19:30 凜(Rin)	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYCOMBAT	19:00	ダンスエクササイズ(45) 19:00~19:45	ボーリングテイク(45) 19:00~19:45	いそみ	19:00	LesMILLS BODYJAM60 19:15~20:15	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	19:00	
19:30	LesMILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 徳 竜也			19:30	mamiko	BODYPUMP45 19:30~20:15	いそみ	19:30	LesMILLS BODYCOMBAT45 20:15~21:15	リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	19:30	
20:00				20:00	DANCE HIPHOP(45)	19:30~20:15	徳 竜也	20:00				
20:30	LesMILLS BODYATTACK			20:30	mamiko	BODYCOMBAT45 20:40~21:25	徳 竜也	20:30	LesMILLS BODYCOMBAT45 20:20~20:50		20:30	
21:00	BODYATTACK30 21:00~21:30 凜(Rin)			21:00				21:00	LesMILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30		21:00	
21:30				21:30				21:30	LesMILLS BODYCOMBAT45 21:00~22:00		21:30	
22:00				22:00				22:00	LesMILLS BODYCOMBAT45 21:00~22:00		22:00	
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 ゼクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2026.2