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.　2026.11

(月)

	3F A	4F B	4F C	プール・スパ
10:30				
11:00	エアロ(45) 10:45～11:30 金杉　智哉	ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ(45) 10:40～11:25 AYA	基本のヨガ(45) 10:40～11:25 真亜子	
11:30				
12:00	ｶｰﾃﾞｨｵﾄﾞｷｯｸ(45) 11:55～12:40 EMI	ﾌﾘｰｽﾀｲﾙﾀﾞﾝｽ(45) 12:00～12:45 AYA		
12:30				
13:00	MEGADANZ45 13:10～13:55 EMI		健美操(45) 13:00～13:45 迎　しのぶ	
13:30				
14:00	RADICAL FITNESS	LesMILLS		
14:30		BODYCOMBAT45 14:25～15:10 凛(Rin)	リラックスヨガ(45) 14:30～15:15 西内　やよい	
15:00	RM			
15:30	リトモス45 15:30～16:15 EMI			
16:00				
16:30				
17:00				
17:30			【カルチャースクール】 バレエ(初中級) 17:30～18:30 AURA 有料	
18:00				
18:30		LesMILLS		
19:00		BODYATTACK60 18:45～19:45 凛(Rin)	LesMILLS BODYATTACK LesMILLS BODYBALANCE LesMILLS BODYCOMBAT LesMILLS BODYJAM LesMILLS BODYPUMP	
19:30	LesMILLS			
20:00	BODYCOMBAT60 20:00～21:00 徳　竜也			
20:30				
21:00				
21:30				

閉館時間　22:00

(火)

	3F A	4F B	4F C	プール・スパ
10:30		【カルチャースクール】 HIPOP(60) 10:30～11:30 中島　真理子 有料	パワーヨガ(45) 10:30～11:15 橋立　弥生	
11:00	HIPHOP ﾘｽﾞﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 11:00～11:45 Maiko	ZUMBA		
11:30				
12:00	エアロ(40) 12:15～12:55 丸山　秋子	ZUMBA(45) 12:00～12:45 中島　真理子	【カルチャースクール】 ストリートダンス(60) 12:00～13:00 Maiko 有料	
12:30				
13:00		RM		
13:30		リトモス45 13:25～14:10 天野　正太郎	太極舞(45) 13:15～14:00 藤沼　美和	
14:00	salsation			
14:30	SALSATION60 14:30～15:30 梶原　千賀子	バレトン(45) 14:40～15:25 天野　正太郎	ボディメンテナンス 骨盤体操(50) 14:20～15:10 藤沼　美和	
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ(45) 19:00～19:45 mamiko		ﾎﾞｰﾙﾋﾞﾗﾃｨｽ(45) 19:00～19:45 いそみ	
19:30		LesMILLS BODYPUMP45 19:30～20:15 徳　竜也		
20:00	DANCE HIPHOP(45) 20:00～20:45 mamiko	LesMILLS BODYCOMBAT45 20:40～21:25 徳　竜也		
20:30				
21:00				
21:30				

～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）

閉館時間　22:00

(水)

	3F A	4F B	4F C	プール・スパ
10:30		はじめてバレエ(45) 10:25～11:10 村木　のりこ	アシュタンヨガ(60) 10:25～11:25 橋立　弥生	アクアウォーク(20) 10:30～10:50 アクアダンス(30) 11:00～11:30 EMI
11:00				
11:30	ラテン＆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 橋立　弥生	【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 11:45～13:15 村木　のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ 有料	
12:00				
12:30	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30～13:30 高橋　敦都子 有料			
13:00				
13:30			フラダンス30 13:45～14:15 高橋　敦都子	
14:00	ZUMBA(45) 14:00～14:45 児島　真里	ステップ(30) 14:00～14:30 EMI		
14:30	ZUMBA	RM		
15:00		リトモス45 15:00～15:45 EMI		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00		LesMILLS ★担当者変更★ BODYCOMBAT45 19:10～19:55 ALISA	パワーヨガ(45) 18:45～19:30 真亜子	
19:30	ﾘｽﾞﾑ＆ｽﾃｯﾌﾟ(30) 19:20～19:50 Yukky		リラックスヨガ(45) 19:45～20:30 真亜子	
20:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 20:00～21:00 Yukky 有料	★レッスン内容変更★ 週替わりレッスン 20:15～ スタッフ		
20:30				
21:00				
21:30				

※※週替わりレッスン※※

11/4、11/18、11/25
→MEGADANZ45(担当：ALISA)

11/11
→BODYJAM60(担当：凛)

閉館時間　22:00

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.　2026.11

(木)

	3F A	4F B	4F C	プール・スパ
10:30	ラテン＆ファンキーGROOVE(45) 10:25～11:10 中島　真理子		モーニングフローヨガ(45) 10:30～11:15 橋立　弥生	アクアウォーク(30) 10:30～11:00 阿部　治子
11:00				アクア(45) 11:15～12:00 阿部　治子
11:30		エアロ(45) 11:30～12:15 丸山　秋子		
12:00				
12:30	リズム＆ステップ(45) 12:25～13:10 Yukky		ヨガ(45) 12:25～13:10 中野　サトミ	
13:00				
13:30	バレトン(45) 13:35～14:20 村木　のりこ	エアロ(45) 13:20～14:05 児島　真里		
14:00			【カルチャースクール】 太極拳・気功 13:55～14:55 吉野　天人 有料	
14:30	LesMILLS			
15:00	BODYJAM45 15:00～15:45 凛(Rin)	太極拳(45) 15:05～15:50 吉野　天人		
15:30				
16:00		～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)		
16:30	ダンススクール クルール ※キッズ※ 16:30～18:30			
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	RM	LesMILLS	リラックスヨガ(45) 18:45～19:30 真亜子	
19:00	リトモス60 19:30～20:30 EMI	BODYPUMP60 19:15～20:15 徳　竜也	パワーヨガ(45) 19:45～20:30 真亜子	
19:30		★担当者変更★		
20:00		BODYCOMBAT45 20:35～21:20 徳　竜也		
20:30		LesMILLS		
21:00				
21:30				

閉館時間　22:00

(土)

	3F A	4F B	4F C	プール・スパ
10:30	ストレッチ(30) 10:30～11:00 村木　のりこ	SALSATION45 10:20～11:05 槻原千賀子	salsation	アクア(30) 10:30～11:00 天野　正太郎
11:00		LesMILLS		
11:30	バレエ(45) 11:25～12:10 村木　のりこ	BODYPUMP45(TB) 11:35～12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30～12:15 天野　正太郎	
12:00		LesMILLS		
12:30		BODYCOMBAT45 12:50～13:35 ALISA	バレエバーレッスンビギナー(30) 12:50～13:20	
13:00				
13:30	LesMILLS		【カルチャースクール】 初級バレエ (センターレッスン) 13:30～14:30 村木　のりこ 有料	
14:00	BODYBALANCE45 14:00～14:45 凛(Rin)			クロール(20) 14:00～14:20
14:30				背泳ぎ(20) 14:25～14:45 ALISA
15:00		エアロ(45) 15:00～15:45 金杉　智哉	☆BODYBALANCE☆ 14日・・・FX 28日・・・ST 7日/21日・・・実施なし	
15:30	LesMILLS			
16:00	BODYCOMBAT45 15:55～16:40 凛(Rin)			
16:30	LesMILLS	RM		
17:00	BODYATTACK45 17:00～17:45 徳竜也	リトモス45 17:00～17:45 池田　将英		
17:30		LesMILLS		
18:00		BODYJAM60 18:00～19:00 池田　将英		
18:30				
19:00				

閉館時間　20:00

(日)

	3F A	4F B	4F C	プール・スパ
10:30		ラテン＆ファンキーGROOVE(45) 10:20～11:05 中島　真理子		
11:00	JAZZダンス(45) 10:40～11:25 村木　のりこ	LesMILLS	ソフトホットヨガ(45) 10:40～11:25 天野　正太郎	
11:30		BODYPUMP45(TB) 11:35～12:20 ALISA		
12:00	MEGADANZ45 12:00～12:45 天野　正太郎		【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 12:00～13:30 村木　のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ 有料	
12:30	RADICAL FITNESS	LesMILLS		
13:00		BODYCOMBAT45 13:00～13:45 ALISA		
13:30				
14:00	ZUMBA(45) 14:15～15:00 中野　サトミ		ピラティス(45) 14:00～14:45 いそみ	
14:30	ZUMBA	ステップ(45) 14:30～15:15 池田　将英		
15:00		LesMILLS		
15:30		BODYPUMP60 15:40～16:40 SHOEI		
16:00			ハタヨガ(45) 16:00～16:45 HIKARI	
16:30				
17:00	HIPHOP(30) 17:05～17:35 HIDE	BODYCOMBAT45 17:00～17:45 SHOEI	リラックスヨガ(45) 17:00～17:45 HIKARI	
17:30				
18:00	【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45～18:30 HIDE 有料			
18:30				
19:00				

閉館時間　19:00

【スタジオレッスン注意事項について】

・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナフルネーム)又は、会員番号のご記入をお願します。
レッスン開始30分前から記入できます。(ご友人のための場所取りはお断りしております。)
・安全にレッスンを行うため、途中入退場はできません。
・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。
・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。

【強度や難易度について】

→☆初心者向けクラス☆
→☆脂肪燃焼クラス☆
→☆中・上級者向けクラス☆(中級以上　複雑な動きに慣れている方向けのクラスです)
!マークがないレッスンやその他気になるレッスンはお気軽にスタッフへお声掛けください！！