

スパ&フィットネス ゼクシ千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2019.1

	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		ダンスエクササイズ 10:30~11:15 AYA	ホットヨガ 10:20~11:05 関 真亜子		10:30	バーレスクダンス 10:30~11:15 HIPPPOP	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子	太陽礼拝 10:15~10:45 橋立 弥生 1 持ち物:バスタオル、飲み物		10:30	ストレッチ30 10:25~10:55 村木 のりこ	RADICAL メガダンス 10:30~11:00 古田 美樹	ホットヨガ60 10:20~11:20 橋立 弥生	1 持ち物:バスタオル、飲み物
11:00	エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉			11:00				アクアアウォーク30 10:35~11:05 Yuri		11:00				アクア30 10:45~11:15 金子 守男
11:30	エアロ45 11:30~12:15 金杉 智哉	リズム&ステップ30 11:35~12:05 AYA	リラックスヨガ 11:20~12:05 関 真亜子	11:30	ダンスエアロ45 11:35~12:20 ファイフ			アクア30 11:15~11:45 Yuri		11:30	ZUMBA60 11:10~12:10 中島 真理子		有料3,240円/月 【カルチャースクール】 クラシックバレエ (入門~初級) 11:35~12:35 村木 のりこ	アクアダンス30 11:30~12:00 金子 守男
12:00				12:00		ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子		有料3,240円/月 【カルチャースクール】 【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒		12:00		ハタヨガ60 11:45~12:45 Naoko		
12:30	アーススタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA	RADICAL パワー 12:20~12:50 古田 美樹		12:30				有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 12:50~13:55 石井 諒		12:30				
13:00			健康操 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00	JAZZ 13:10~13:55 池口 裕太			【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 12:50~13:55 石井 諒		13:00	フラダンス 12:30~13:30 高橋 敬都子	ステップ30 13:00~13:30 Yuri		
13:30				13:30		ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎		有料3,240円/月 【スイミングスクール】 中・上級4泳法 13:45~14:30 石井 諒		13:30			はじめてのバレエ 12:50~13:20 村木 のりこ	
14:00		ステップ45 13:55~14:40 EMI	ピラティス 14:00~14:45 坂尻 優子	14:00	ソウルステップ 14:10~14:55 池口 裕太					14:00	フラダンス 13:45~14:15 高橋 敬都子	ZUMBA 13:45~14:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	
14:30				14:30			パレトン 14:05~14:50 天野 正太郎			14:30	ボルドブラ 14:35~15:20 EMI		【カルチャースクール】 ピラティス —セルフコントロール— 14:30~15:30 嶋田 祐子	
15:00	ピギナーエアロ45 15:00~15:45 EMI	ZUMBA 14:55~15:40 Uza	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい	15:00	ホテイメンテナン 骨盤体操60 15:10~16:10 藤沼 美和	エアロ45 15:10~15:55 天野 正太郎	ヨガ45 15:15~16:00 諏訪 加奈実			15:00		ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未		
15:30				15:30						15:30				
16:00	リトモス 16:00~16:45 EMI	美尻トレーニング 15:55~16:40 坂尻 優子	ホットヨガ 16:00~16:45 Uza	16:00						16:00	リトモス60 15:35~16:35 EMI	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 16:00~16:45 坂尻 優子	
16:30				16:30				LOWホットヨガ 16:25~17:10 諏訪 加奈実		16:30				
17:00				17:00						17:00				
17:30				17:30						17:30				
18:00				18:00						18:00				
18:30				18:30						18:30				
19:00	フラダンス 19:00~19:30 フラKLP	ピギナーエアロ45 18:55~19:40 金井 裕之	1 持ち物:バスタオル、飲み物 はじめてクロール20 18:55~19:15 STAFF	19:00			ポールピラティス 18:45~19:30 いそみ			19:00	リズムトレーニング*20 18:50~19:10 TETSUYA		リラックスヨガ 19:00~19:45 関 真亜子	はじめて平泳ぎ20 18:55~19:15 STAFF
19:30				19:30	エアロ30 19:20~19:50 山田 龍王					19:30	アーススタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:20~20:05 TETSUYA	ウエストシェイプ 19:40~20:00		
20:00	HIPHOP ~入門・基礎~ 19:50~20:35 佐藤 珠央	RADICAL 新規追加 メガダンス 20:00~20:45 古田 美樹		20:00	DANCE HIPHOP 20:05~20:50 AYA					20:00			ホットパワーヨガ 20:00~20:45 関 真亜子	
20:30				20:30		有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 21:00~22:00 AYA				20:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	パワー 20:15~21:00 RYOHEI		アウフグース(女性) 20:40~
21:00	HIPHOP 20:50~21:35 佐藤 珠央	RADICAL パワーカーディオ 21:00~21:45 RYOHEI	KaQiLa ちっくエクササイズ* 21:05~21:50 はる	21:00			X55 21:05~21:50 AI			21:00	ZUMBA60 21:05~22:05 佐野 なぎさ		【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky	アウフグース(男性) 21:10~
21:30				21:30						21:30				
22:00				22:00						22:00				

各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りさせていただきます

MIXEDFITって?
アメリカンアール発祥
誰でも簡単にできる
ダンスフィットネスプログラム
ぜひ体験してみてください(*・ω・*)

各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りさせていただきます

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 セクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2019.1

木				土				日				
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 リラックスヨガ 10:30~11:15 EMIKO		モーニングホットヨガ 10:20~11:05 橋立 弥生	アクアピギナー30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30 ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ		モーニングホットヨガ 10:20~11:05 関 真亜子	アクアZUMBA30 10:30~11:00 佐野 なぎさ	10:30 ダンスエアロ45 10:30~11:15 ファイファイ	バレトン 10:35~11:20 天野 正太郎			10:30
11:00 新規インストラクター ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子		ホットヨガ 11:15~12:00 橋立 弥生	アクアアーク15 阿部 治子	11:00	JAZZダンス 11:20~12:05 はじめてのバレエ 11:30~12:15 関 真亜子		11:00					
11:30 ベアシックヨガ60 11:35~12:35 EMIKO		ピラティス 12:20~13:05 坂尻 優子	アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子	11:30	ZUMBA 11:30~12:15 佐野 なぎさ		11:30	ZUMBA 11:35~12:20 ファイファイ	RADICAL 時間変更 パワー 11:45~12:30 清水 暁	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	アクア45 12:00~12:45 山田 龍王	11:30
12:00 新規インストラクター GEN		有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級クラス 13:00~13:45 石井 諒		12:00	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる		12:00	メガダンス 12:45~13:30 古田 美樹				12:00
12:30 新規インストラクター 丸山 秋子		有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級バタフライ 13:55~14:40 石井 諒		12:30	RADICAL X55 12:25~13:10 清水 暁		12:30	古田 美樹				12:30
13:00 内容変更 ヨガティス60 14:00~15:00 中野 サトミ		HIPHOP 13:20~14:20 GEN		13:00	ボディアート トレーニング 13:50~14:35 宗田 衣未		13:00	山田 龍王				13:00
13:30				13:30	エアロ30 15:05~15:35 金杉 智哉		13:30	モダンジャズ 15:10~15:55 村木 のりこ				13:30
14:00				14:00	エアロ45 15:50~16:35 金杉 智哉		14:00	ヨガティス60 16:20~17:20 中野 サトミ				14:00
14:30				14:30			14:30	アウフダース(男性) 17:10~ アウフダース(女性) 17:40~				14:30
15:00				15:00			15:00					15:00
15:30				15:30			15:30					15:30
16:00				16:00			16:00					16:00
16:30				16:30			16:30					16:30
17:00				17:00			17:00					17:00
17:30				17:30			17:30					17:30
18:00				18:00			18:00					18:00
18:30				18:30			18:30					18:30
19:00				19:00			19:00					19:00
19:30				19:30			19:30					19:30
20:00				20:00			20:00					20:00
20:30				20:30			20:30					20:30
21:00				21:00			21:00					21:00
21:30				21:30			21:30					21:30
22:00				22:00			22:00					22:00

各種レッスンの途中入場・途中退場は固くお断りさせていただきます

ヨガティスって?
 ヨガ・ピラティスの良いところを合わせたクラス
 呼吸法を使い、身体と呼吸をつなげて筋肉の柔軟性、持久力、バランス力を高め、体幹をトレーニングしていきます。
 ご自分の身体合わせ、無理なく自分に合ったポーズを見つけて楽しんで身体を鍛え、一歩ずつ進んでいきましょう!!

閉館時間 21:00
2019年1月2日より
 パーソナルプログラム
 回数券販売決定
 初めて方も マッチョさんも

閉館時間 20:00

<オリエンテーションのご案内>

- 月①11:05②17:05③20:35
- 火①19:05
- 水①17:05②19:35
- 木①18:05②20:35
- 土①12:35②16:35
- 日①12:05②15:35

【休館日】毎週金曜日
 セクシス千葉
 043-225-6717
 【営業時間】
 月曜~木曜 10:00~23:00
 土曜 10:00~21:00
 日・祝 10:00~20:00

閉館時間 23:00

詳しくは館内POPをご覧ください!!!