

スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2019.2

	月				火				水					
	3F	4F		フール・スパ	3F	4F		フール・スパ	3F	4F		フール・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 時間変更 バーレスクダンス 10:45~11:30 ファイフ	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													
11:30	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 時間変更 ダンスエアロ45 11:50~12:35 ファイフ	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 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】 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生		11:30	11:10~12:10 中島 真理子	新規追加 ヨガストレッチ 11:45~12:15 古田 美樹	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 アクアダンス30 11:30~12:00 金子 守男		
12:00														
12:30	アリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA	パワー 12:20~12:50 古田 美樹												
13:00														
13:30	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ファイドウ 13:10~13:40 古田 美樹	健康操 13:00~13:45 迎しのぶ		13:30	JAZZ 13:10~13:55 池口 裕太	ビギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子		13:30	フラダンス 12:30~13:30 高橋 敬都子	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	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	バレトン 14:10~14:55 天野 正太郎	パワーピラティス 14:15~15:00 坂尻 優子		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														
15:00	ビギナーエアロ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 15:15~16:00 天野 正太郎	ヨガ45 15:15~16:00 諏訪 加奈実		15:00	ボルドブラ 14:35~15:20 EMI	ボディアート トレーニング 14:45~15:30 宗田 衣未	ピラティス —セルフコントロール— 14:30~15:30 嶋田 祐子	
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														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	フラダンス 19:00~19:30 フラKLP	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	エアロ30 19:20~19:50 山田 龍王	MIXEDFIT 19:00~19:45 古田 美樹	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														
20:00	HIPHOP ~入門・基礎~ 19:50~20:35 佐藤 珠央	メガダンス 20:00~20:45 古田 美樹	バレトン 20:05~20:50 金井 裕之		20:00	DANCE HIPHOP 20:05~20:50 AYA	ファイドウ 20:00~20:45 AI	ホットピラティス 19:50~20:35 いそみ		20:00	ウエストシェイプ 19:40~20:00 TETSUYA	ホットパワーヨガ 20:00~20:45 関 真亜子		
20:30														
21:00	HIPHOP 20:50~21:35 佐藤 珠央	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	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 21:00~22:00 AYA	X55 21:05~21:50 AI	ホットヨガ 20:55~21:40 金子 守男		21:00	ZUMBA60 21:05~22:05 佐野 なぎさ	RADICAL ファイドウ 21:15~22:00 山田 龍王	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky	
21:30														
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(*・*)

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. 2019.2

	木					土					日			
	3F A	B	C	フール・スパ		3F A	B	C	フール・スパ		3F A	B	C	フール・スパ
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 ↑持ち物:バスタオル、飲み物	アクアアーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30		モーニングホットヨガ 10:20~11:05 関 真亜子 ↑持ち物:バスタオル、飲み物	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 バレトン 10:35~11:20 天野 正太郎			10:30	
11:00		リズム&ステップ20 10:50~11:10 中島 真理子			11:00	ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ			11:00	ファイファイ				11:00
11:30	ベアシックヨガ60 11:35~12:35 EMIKO		ホットヨガ 11:15~12:00 橋立 弥生 ↑持ち物:バスタオル、飲み物	アクアビギナー15 阿部 治子	11:30	ZUMBA 11:30~12:15 佐野 なぎさ	JAZZダンス 11:20~12:05 はじめてのバレエ 11:30~12:15 村木 のりこ		11:30	ZUMBA 11:35~12:20 ファイファイ	RADICAL POWER 11:45~12:30 清水 暁	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	11:30	アクア45 12:00~12:45 山田 龍王
12:00		ヒップホップ 12:15~13:00 GEN	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	12:00		RADICAL X55 12:25~13:10 清水 暁		12:00			↑持ち物:バスタオル、飲み物	12:00	
12:30	ヨガティス60 12:50~13:50 中野 サトミ		有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級クロール 13:00~13:45 石井 諒	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	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる			12:30	RADICAL メガダンス 12:45~13:30 古田 美樹		↑持ち物:バスタオル、飲み物	12:30	
13:00		エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:20~14:20 GEN		13:00		RADICAL パワー 13:30~14:15 古田 美樹		13:00			時間変更	13:00	
13:30	時間変更				13:30	ボディアート トレーニング 13:50~14:35 宗田 衣未			13:30	RADICAL ファイドウ 13:50~14:50 山田 龍王			13:30	
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 中野 サトミ				14:00				14:00	ファイドウ60 13:50~14:50 山田 龍王			14:00	
14:30	時間変更				14:30				14:30				14:30	
15:00		フラダンス 14:50~15:35 中野 サトミ			15:00	エアロ30 15:05~15:35 金杉 智哉			15:00				15:00	
15:30					15:30				15:30				15:30	
16:00	太極拳 15:45~16:30 吉野 天人	バレトン 15:50~16:35 村木 のりこ			16:00	エアロ45 15:50~16:35 金杉 智哉			16:00				16:00	
16:30					16:30				16:30				16:30	
17:00	ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人				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	エアロ45 feat.ダイエツラン 18:45~19:30 EMI	リラックスヨガ 18:45~19:30 翔子	ピラティス 18:45~19:30 いそみ	アクア30 18:30~19:00 伊藤 千尋	19:00				19:00				19:00	
19:30					19:30				19:30				19:30	
20:00	リトモス60 19:50~20:50 EMI				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	
閉館時間 23:00													閉館時間 21:00	
スタジオ利用マナー ①荷物を置いての場所取りは禁止です ②インストラクターが扉を開けてから、中に入りましょう ③途中入場・途中退場は禁止です ④ホットプログラム参加の場合は、バスタオルを持参しましょう 皆様が快適にレッスン参加できるよう、ご協力をお願い申し上げます。													①11:30 ②19:30 ①11:30 ②16:30	
閉館時間 23:00													閉館時間 21:00	
＜オリエンテーションのご案内＞ 時間変更となりました↓ 平日①11:30 ②19:30 土日祝①11:30 ②16:30													【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	