

# スパ&フィットネス セクシス千葉特別スケジュール

## 2/11(月)

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30		HIPHOP 10:30~11:15	ホットヨガ 10:20~11:05 関 真亜子	ウォーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王
11:00	エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉	AIRI	↑持ち物:バスタオル、飲み物	
11:30	エアロ45 11:30~12:15 金杉 智哉	メガバックナンバー Party <sup>☆</sup> 11:30~12:30 EMI×AIRI	リラックスヨガ 11:20~12:05 関 真亜子	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王
12:00				
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA	ステップ45 12:45~13:30 EMI	健美操 13:00~13:45 迎 しのぶ	税理士 田代直人による
13:00	有料3,240円/月			
13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	☆祝日拡大版☆ リトモスガンガンMIX 13:45~14:45 EMI	ピラティス 14:00~14:45 坂尻 優子	
14:30				アクアウォーク 14:00~14:20 ~確定申告編~
15:00		ZUMBA 14:55~15:40 Uza	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい	
15:30	建国記念の日		↓持ち物:バスタオル、飲み物	
16:00		☆祝日拡大版☆ 美尻トレーニング 15:55~16:55 坂尻 優子	ホットヨガ 16:00~16:45 Uza	
16:30	☆祝日拡大版☆ ファイドウ60 16:30~17:30 STAFF			
17:00				
17:30				

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 20:00