

# 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. 2019.3

	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			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	新規インストラクター エアロ45 10:45~11:30 momoco	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		ウオーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王		11:30	アクアアウォーク30 10:35~11:05 Yuri			11:00	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	11:00	
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		12:00	ダンスエアロ45 11:50~12:35 ファイフ	橋立 弥生 有料3,240円/月 【カルチャースクール】		11:30	11:10~12:10 中島 真理子	ヨガストレッチ 11:45~12:15 古田 美樹	アクアダンス30 11:30~12:00 金子 守男	11:30	
12:00		RADICAL パワー 12:20~12:50 古田 美樹			12:00	ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子	ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生		12:00	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高橋 敬都子	初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒		12:00	
12:30	アリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA				12:30		有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:55 石井 諒		12:30	フラダンス 13:45~14:15 高橋 敬都子			12:30	
13:00	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		13:00	JAZZ 13:10~13:55 池口 裕太	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎		13:00	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	13:00	
13:30					13:30		ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子		13:30	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	13:30	
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		14:00	ポールドブラ 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	有料3,240円/月 【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	14:00	
14:30					14:30		ポールピラティス 14:15~15:00 坂尻 優子		14:30	15:35~16:35 EMI	ヨガ60 15:45~16:45 宗田 衣未	美尻トレーニング 15:45~16:30 坂尻 優子	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 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		15:00	16:30		時間変更	15:00	
15:30					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				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	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 はじめてクール20 18:55~19:15 古田 美樹		19:00		ポールピラティス 18:45~19:30 いそみ		19:00	19:00	新規追加 ブートキャンプ 19:00~19:45 関 真亜子	リラックスヨガ 19:00~19:45 関 真亜子	19:00	
19:30					19:30	エアロ30 19:20~19:50 山田 龍王	MIXXEDFIT 19:00~19:45 古田 美樹		19:30	19:30	19:00~20:00 坂尻 優子	1持ち物:バスタオル、飲み物	19:30	
20:00	HIPHOP ~入門・基礎~ 19:50~20:35 佐藤 珠央	RADICAL メガダンス 20:00~20:45 古田 美樹			20:00	DANCE HIPHOP 20:05~20:50 AYA	ファイドウ 20:00~20:45 AI		20:00	20:00	新規追加 ホットパワーヨガ 20:00~20:45 関 真亜子		20:00	
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	ホットピラティス 19:50~20:35 いそみ		20:30	20:30	20:15~21:00 山田 龍王	ストレッチ 20:15~21:00 坂尻 優子	アウフグース(女性) 20:40~	20:30
21:00	HIPHOP 20:50~21:35 佐藤 珠央	RADICAL パワーカーディオ 21:05~21:50 清水 暲	KaQiLa ちっくエクササイズ* 21:05~21:50 はる		21:00		ホットヨガ 20:55~21:40 金子 守男		21:00	21:00	ZUMBA60 21:05~22:05 佐野 なぎさ	有料3,240円/月 【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~	21:00
21:30					21:30		パワー 21:00~21:45 古田 美樹		21:30	21:30	21:15~22:00 山田 龍王		21:30	
22:00					22:00		内容変更		22:00	22:00			22:00	
閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00						

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

MIXXEDFIT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

担当者変更

新規追加

新規追加

内容変更

# 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. 2019.3

	木				土				日					
	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	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 1持ち物:バスタオル、飲み物	アクアアウオーク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 1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				11:00				11:00					11:00	
11:30	ベーシックヨガ60 11:35~12:35 EMIKO		ホットヨガ 11:15~12:00 橋立 弥生 1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 清水 暁	RADICAL ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎		11:30	
12:00				アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子	12:00				12:00				12:00	
12:30					12:30				12:30				12:30	
13:00	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	13:00	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる			13:00	メガダンス 12:45~13:30 古田 美樹	ボディメンテナンス40 12:45~13:25 中野 サトミ	ホットヨガ 12:45~13:30 天野 正太郎		13:00
13:30				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	13:30				13:30				13:30	
14:00					14:00				14:00				14:00	
14:30					14:30				14:30				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	
閉館時間 23:00														
<b>お誕生日特典のご案内</b> 特典ご希望の方は身分証明書をお持ちの上、フロントまで <b>★特典1★</b> 契約ロッカー、タオルフリー事務手数料無料! (申込時に1ヶ月分会費をご入金頂きます。) <b>★特典2★</b> 有料プログラム500円OFF!!														
ボディメンテナンスって? 血行促進のための、セルフマッサージ・骨盤周辺ストレッチ 下半身強化をし、呼吸法で自律神経の調整をしていきます。 ラジオ体操のように繰り返し行う健康向上プログラムです。 ぜひ1度ご参加くださいませ(´▽`)														
閉館時間 20:00														
<b>&lt;オリエンテーションのご案内&gt;</b> 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														