

スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

3/21(木)				
	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30	ヒップホップ 10:30~11:15		モーニングホットヨガ 10:20~11:05 橋立 弥生	アクアウォーク30 10:30~11:00 阿部 治子
11:00	AIRI	リズム&ステップ20 10:50~11:10 中島 真理子	↑持ち物:バスタオル、飲み物	11:15~11:30
	新曲発表会 メガダンス 11:30~12:30 EMI×AIRI	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子	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
12:00	EMIXAIRI			アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子
12:30	RADICAL	ヒップホップ 12:15~13:00 GEN	ピラティス 12:20~13:05 坂尻 優子	
13:00	ヨガティス60 12:50~13:50		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
13:30	中野 サトミ		【カルチャースクール】	有料3,240円/月 【スイミングスクール】
14:00		エアロ30 13:40~14:10 丸山 秋子	HIPHOP 13:20~14:20 GEN	初級パタフライ 13:55~14:40 石井 諒
14:30	ZUMBA 14:10~14:55 中野 サトミ	エアロ45 14:25~15:10 丸山 秋子		
15:00	ストレッチ30 15:05~15:35 村木 のりこ			
15:30			ボディメンテナンス60 15:15~16:15 中野 サトミ	
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		
16:30		新曲発表会	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:30~17:30 中野 サトミ	
17:00	ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人	リトモス 17:00~18:00 EMI		
17:30				
18:00				アクア45 18:00~18:45 伊藤 千尋
18:30				
19:00				
19:30				

SALE

★3月21日限定★
ボディチェック

~~500円~~ ⇒ 300円

閉館時間 20:00