

# 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. 2019.4

	月				火				水				
	3F	4F	4F		3F	4F	4F		3F	4F	4F		
	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	
10:30	エアロ30 10:45~11:15 金杉 智哉	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	ウオーキング30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30 JAZZダンス 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	アクアウオーカー30 10:35~11:05 Yuri	10:30 ストレッチ30 10:25~10:55 村木 のりこ	エアロ45 10:45~11:30 momoco	ホットヨガ60 10:20~11:20 橋立 弥生	一持ち物:バスタオル、飲み物 アクア30 10:45~11:15 金子 守男	10:30
11:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30 ヨガ 11:20~12:05 関 真亜子	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	ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	アクア30 11:15~11:45 Yuri	11:30 11:10~12:10 中島 真理子	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 ハタヨガ60 11:45~12:45 Naoko	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	11:30
12:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	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	ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒	12:00 11:10~12:10 中島 真理子	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	はじめてのバレエ 12:50~13:20 村木 のりこ	12:00	
12:30	アリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA	RADICAL パワー 12:20~12:50 古田 美樹	健康操 13:00~13:45 古田 美樹	秘傳士 田代直人による 迎しのぶ	13:00 JAZZ 13:10~13:55 池口 裕太	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	13:00 12:30~13:30 高橋 敬都子	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	13:00	
13:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ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 13:45~14:15 高橋 敬都子	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	13:30	
13:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	14:00 フラダンス 13:45~14:15 高橋 敬都子	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	14:00	
14:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	14:30 ポールドブラ 14:35~15:20 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	14:30	
14:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	15:00 ポールドブラ 14:35~15:20 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	15:00	
15:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	15:30 リトモス60 15:35~16:35 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	15:30	
15:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	16:00 リトモス 16:00~16:45 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	16:00	
16:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	16:30 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	16:30	
16:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	17:00 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	17:00	
17:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	17:30 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	17:30	
17:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	18:00 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	18:00	
18:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	18:30 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	18:30	
18:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	19:00 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	19:00	
19:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	19:30 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	19:30	
19:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	20:00 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	20:00	
20:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	20:30 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	20:30	
20:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	21:00 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	21:00	
21:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	21:30 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	21:30	
21:30	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	22:00 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	22:00	
22:00	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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	12:00 ヨガ 11:55~12:40 橋立 弥生	有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	ピラティス 13:10~13:55 坂尻 優子	22:00 EMI	ステップ30 13:00~13:30 Yuri	ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子	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

ELEVENって?  
15分~30分で行う  
究極のHIITトレーニングです。  
まずは1度、体験してみてください!  
皆様のお越しをお待ちしております◎

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. 2019.4

	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	新規追加 体エイジングケア 10:30~11:00 坂尻 優子		モーニングヨガ 10:20~11:05 橋立 弥生	アクアアーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30		担当者変更 ホットヨガ 10:30~11:15 富島 野乃花	アクアZUMBA30 10:30~11:00 佐野 なぎさ	10:30	RADICAL 時間変更 メガダンス 10:30~11:15 古田 美樹	バレトン 10:35~11:20 天野 正太郎		10:30	
11:00	新規追加 ストレッチ 11:15~12:00 坂尻 優子	リズム&ステップ20 10:50~11:10 中島 真理子	ホットヨガ 11:15~12:00 橋立 弥生	アクアピグナー15 阿部 治子	11:00				11:00	担当者変更 ZUMBA 11:35~12:20 中野 サトミ			11:00	
11:30				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	新規追加 ELEVEN 11:40~12:10 古田 美樹	はじめてのバレエ 11:30~12:15 村木 のりこ	11:30				11:30	
12:00	時間変更 ヨガティス60 12:15~13:15 中野 サトミ	ヒップホップ 12:15~13:00 GEN	ピラティス 12:20~13:05 坂尻 優子	有料3,240円/月 【スイミングスクール】 初級クロー 13:00~13:45 石井 諒	12:00				12:00				12:00	
12:30				有料3,240円/月 【カルチャースクール】 HIPHOP 13:20~14:20 GEN	12:30	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる		スローリラクセーション 12:40~13:00 富島 野乃花	12:30	新規追加 ELEVEN 12:55~13:25 STAFF	時間拡大 ボディメンテナン 60 12:45~13:45 中野 サトミ	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	アクア45 12:00~12:45 山田 龍王	12:30
13:00	時間変更 ZUMBA 13:30~14:15 中野 サトミ	エアロ30 13:10~13:40 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	13:00			新規追加 ホット陰ヨガ 13:35~14:35 いそみ	13:00					13:00
13:30					13:30	ボディアート トレーニング 13:50~14:35 宗田 衣未			13:30					13:30
14:00	新規追加 ストレッチ45 (スロームーブ) 14:45~15:30 村木 のりこ	フラダンス 14:50~15:35 フラKLP	ボディメンテナン 60 14:35~15:35 中野 サトミ		14:00	時間変更 エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉		ヨガ45 14:55~15:40 宗田 衣未	14:00	ファイドウ60 13:50~14:50 山田 龍王				14:00
14:30					14:30	エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉		パワーピラティス 16:00~16:45 坂尻 優子	14:30					14:30
15:00					15:00				15:00					15:00
15:30					15:30	エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉		ホットヨガ 18:05~18:50 金子 守男	15:30	モダンジャズ 15:10~15:55 村木 のりこ	ステップ45 15:05~15:50 池田 将英	ヨガティス60 14:55~15:55 中野 サトミ		15:30
16:00	新規追加 太極拳 15:45~16:30 吉野 天人	バレトン 15:50~16:35 村木 のりこ	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 15:50~16:50 中野 サトミ		16:00				16:00					16:00
16:30					16:30				16:30					16:30
17:00					17:00	パワーヨガ 16:50~17:35 momoco			17:00					17:00
17:30					17:30				17:30					17:30
18:00					18:00	ZUMBA 17:50~18:35 momoco			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 20:00														
閉館時間 21:00														
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

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

ELEVENって?  
15分~30分で行う  
究極のHIITトレーニングです。  
まずは1度、体験してみてください!!  
皆様のお越しをお待ちしております



＜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①11:35 ②19:35  
土日祝①11:35 ②16:35

【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