

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. 2019.6

	月				火				水								
	3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・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		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	アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) 10:25~11:25 橋立 弥生		10:30	ストレッチ30 10:25~10:55 村木 のりこ		ホットヨガ60 10:20~11:20 橋立 弥生	内容変更 水中サーキット 10:30~11:00 下田 梨永	10:30			
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		ヨガ 11:20~12:05 関 真亜子					11:30	11:10~12:10 ZUMBA60 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	クロール 11:15~11:35		11:30	
12:00		RADICAL ELEVEN15 12:20~12:35				新規追加 RADICAL やさしいサーキット 12:20~12:50 伊勢 典晃	ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子			12:00	11:45~12:45 ZUMBA60 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	青泳ぎ 11:45~12:05 濱川 侑也		12:00	
12:30	アリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:30~13:15 TETSUYA				12:30					12:30	12:30~13:30 フラダンス 高橋 敬都子						12:30
13:00			健美操 13:00~13:45 迎しのぶ		JAZZ 13:10~13:55 池口 裕太					13:00	12:30~13:30 フラダンス 高橋 敬都子		はじめてのバレエ 12:50~13:20 村木 のりこ				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									13:30	13:45~14:15 フラダンス 高橋 敬都子		ステップ30 13:00~13:30 Yuri				13:30
14:00		ステップ45 13:55~14:40 EMI			14:00					14:00	14:35~15:20 ボルドブラ EMI		ピラティス 13:30~14:15 嶋田 祐子				14:00
14:30					14:30					14:30	14:45~15:30 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				14:30
15:00	ビギナーエアロ45 15:00~15:45 EMI	ZUMBA 14:55~15:40 Uza			15:00					15:00							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			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	ホット パワーピラティス 19:05~19:50 いそみ		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				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！

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！

6月は11日・25日
のみ実施となります

6月は11日・25日
のみ実施となります

スタジオ変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

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. 2019.6

	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 <small>新規追加</small>	C			A	B	C		
10:30	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	アクアウォーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30		ヨガティス60 10:20~11:20 中野 サトミ	ホットヨガ 10:20~11:05 富島 野乃花	シェイプアップアクア 10:30~11:00 STAFF	10:30	内容変更	バレトン 10:35~11:20 天野 正太郎	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！	10:30	
11:00	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 11:20~12:05 橋立 弥生	アクアピギナー15 阿部 治子	11:00	ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ	新規インストラクター ダンス入門 11:35~12:05 HIDE	はじめてのパレエ 11:30~12:15 村木 のりこ		11:00	エアロ30 10:45~11:15 山田 龍王				11:00
11:30		ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子		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	新規インストラクター K-POPダンス 12:20~13:20 HIDE	担当変更 スローリラクセーション 12:40~13:00 濱川 侑也		11:30	ZUMBA 11:35~12:20 中野 サトミ	RADICAL パワー 11:45~12:30 下田 梨永	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	アクア45 11:30~12:15 山田 龍王	11:30
12:00	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		12:00	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる				12:00	RADICAL 時間変更 ファイドウ60 12:45~13:45 山田 龍王	時間変更 ボディメンテナン 60 12:45~13:45 中野 サトミ	時間変更 ホットヨガ 12:45~13:30 天野 正太郎		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	ボディアート トレーニング 13:50~14:35 宗田 衣未				12:30	RADICAL 時間変更 モダンジャズ 15:10~15:55 村木 のりこ	筋コン&ストレッチ 14:00~14:30 中野 サトミ	新規追加 ボールピラティス 14:00~14:45 中野 サトミ	平泳ぎ 14:00~14:20 濱川 侑也	12:30
13:00	ZUMBA 13:30~14:15 中野 サトミ	エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子			13:00	エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉				13:00	エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉				13:00
13:30		エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子	時間変更		13:30	エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉	ZUMBA 15:45~16:30 梶原 千賀子	ホット陰ヨガ 13:35~14:35 いそみ		13:30	エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉	ZUMBA 15:45~16:30 梶原 千賀子	パワーピラティス 16:00~16:45 坂尻 優子		13:30
14:00		フラダンス 14:50~15:35 フラKLP			14:00	パワーヨガ 16:50~17:35 momoco	メガダンス60 16:45~17:45 AIRI			14:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子			14:00
14:30	ストレッチ45 (スロームーブ) 14:45~15:30 村木 のりこ		ボディメンテナン 60 14:45~15:45 中野 サトミ		14:30	ZUMBA 17:50~18:35 momoco	リラクセーション 18:00~18:45 AIRI			14:30	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	新規追加 ヨガティス60 14:55~15:55 中野 サトミ		14:30
15:00		バレトン 15:50~16:35 村木 のりこ	時間変更		15:00	エアロ30 18:30~19:00 伊藤 千尋				15:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		15:00
15:30	太極拳 15:45~16:30 吉野 天人				15:30	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				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	新規追加 ヨガティス60 14:55~15:55 中野 サトミ		15:30
16:00		ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人			16:00	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				16:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		16:00
16:30					16:30	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				16:30	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		16:30
17:00					17:00	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				17:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		17:00
17:30					17:30	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				17:30	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		17:30
18:00					18:00	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				18:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		18:00
18:30					18:30	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				18:30	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		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 18:40~19:40 翔子	ピラティス 18:45~19:30 いそみ		19:00	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				19:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		19:00
19:30			内容変更		19:30	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				19:30	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		19:30
20:00	リトモス60 19:50~20:50 EMI	6・13日のみ実施 オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii	ホットヨガ 19:45~20:45 いそみ		20:00	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				20:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		20:00
20:30					20:30	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				20:30	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		20:30
21:00	RADICAL メガダンス 21:05~21:50 EMI	RADICAL 内容変更 パワー 21:00~21:45 mil(6・13日) 伊勢 典晃(20・27日)	バレトン 21:10~21:55 加古 祥子		21:00	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				21:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		21:00
21:30					21:30	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				21:30	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		21:30
22:00					22:00	オリジナルエアロ 19:55~20:40 mii				22:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:10~16:55 村木 のりこ	リラクセーション 17:00~17:45 坂尻 優子	ホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ		22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					

NONO TRAINING
~ののトレ~
30分: 3,240円(税込)
詳しくは館内POPをご覧ください

＜オリエンテーションのご案内＞
平日①11:35 ②19:35
土日祝①11:35 ②16:35

＜アフターズのご案内＞
平日 男性20:40 女性20:10
土日祝 男性17:10 女性17:40

【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