



# 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. 2019.9

木					土					日					
★サーキット★ 11:40~12:10 3Fジムエリア															
3F		4F		フェール・スパ	3F		4F		フェール・スパ	3F		4F		フェール・スパ	
A	B	C	A		B	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	アクアアーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30		ヨガティス60 10:15~11:15 中野 サトミ	ホットヨガ 10:15~11:00 Nonoka	シェブアップアーク 10:30~11:00 STAFF	10:30		ヴァンヤサヨガ 10:15~11:15 Nonoka (実施日 1・15・22日)	8・22日 ※ヴァンヤサヨガ ↓ スローリラクスセッション 新竹 早紀	10:30	
11:00		リズム&ステップ20 10:50~11:10 中島 真理子		11:15~11:30	11:00	ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ				11:00	エアロ30 10:45~11:15 山田 龍王	バレトン 10:35~11:20 天野 正太郎		11:00	
11:30	ストレッチ 11:15~12:00 坂尻 優子	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子	ホットヨガ 11:20~12:05 橋立 弥生	アクアビギナー15 阿部 治子	11:30					11:30	ZUMBA 11:35~12:20 中野 サトミ	<b>担当者変更</b>	アクア45 11:30~12:15 山田 龍王	11:30	
12:00				アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子	12:00					12:00		<b>担当者変更</b>	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	12:00	
12:30	ボディメンテ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		12:30	K-POPダンス 12:20~13:20 HIDE				12:30				12:30	
13:00				アフフグース(女性) 13:00~	13:00					13:00	ファイドウ60 12:45~13:45 山田 龍王	ボディメンテ60 12:45~13:45 中野 サトミ	ホットヨガ 12:45~13:30 天野 正太郎	アフフグース(男性) 13:00~	
13:30	ヨガティス60 13:30~14:30 中野 サトミ		<b>【カルチャースクール】</b> HIPHOP 13:20~14:20 GEN <b>有料</b>	アフフグース(男性) 13:30~	13:30	<b>時間・場所変更</b> ヨガ45 14:55~15:40 宗田 衣未				13:30				アフフグース(女性) 13:30~	
14:00					14:00					14:00	ウエストシェブ エアロ45 14:00~14:45 ファイフイ	筋コン&ストレッチ エアロ45 14:00~14:30 中野 サトミ	ボールピラティス 14:00~14:45 いそみ	平泳ぎ 14:00~14:20 濱川 祐也	14:00
14:30					14:30					14:30				バタフライ 14:30~14:50 濱川 祐也	14:30
15:00	ZUMBA 14:45~15:30 中野 サトミ	フラダンス 14:50~15:35 村木 のりこ	ストレッチ45 (スロームーブ) 14:45~15:30 村木 のりこ		15:00					15:00				アフフグース(男性) 15:00~	15:00
15:30					15:30					15:30				アフフグース(女性) 15:30~	15:30
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	ロウホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 15:50~16:50 中野 サトミ		16:00					16:00				アフフグース(女性) 15:30~	16:00
16:30				アフフグース 女性 17:00~ 19:00~ 21:00~ 男性 17:30~ 19:30~ 21:30~	16:30					16:30				アフフグース(男性) 17:00~	16:30
17:00	ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人				17:00	<b>スタジオプログラム</b> 追加予定!				17:00				アフフグース(女性) 17:30~	17:00
17:30					17:30					17:30	<b>スタジオプログラム</b> 追加予定!			アフフグース(女性) 17:30~	17:30
18:00					18:00					18:00					18:00
18:30					18:30					18:30					18:30
19:00	エアロ45 feat.ダイエツラン 18:45~19:30 EMI	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			19:00					19:00					19:00
19:30					19:30					19:30					19:30
20:00	リトモス60 19:50~20:50 EMI	週代わりレッスン 19:55~20:40	ホットヨガ 20:00~20:45 Nonoka		20:00					20:00					20:00
20:30					20:30					20:30					20:30
21:00	メグダンス 21:05~21:50 EMI	パワー 21:00~21:45 mil(5・12日) STAFF (19・26日)	バレトン 21:10~21:55 加古 祥子		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 21:00

**アフフグース増設しました!!**  
**熱いからこそ! 1日なんと4回!**  
 しっかり汗をかいて  
 スッキリしませんか?

**【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~  
**オリエンテーションとは...?!**  
 フロアのご案内、簡単なマシンのご利用方法・マナーに  
 ついての説明をしていくプログラムです!!



閉館時間 20:00