



# 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	アクアアウオーク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		シェイプアップアクア 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 & スローリラージュ 新竹 早紀	
11:00	リズム&ステップ20 10:50~11:10 中島 真理子		アクアビギナー15 11:15~11:30 阿部 治子		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	パレトン 10:35~11:20 天野 正太郎		
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		11:30	ダンス入門 11:35~12:05 HIDE	ZUMBA 11:30~12:15 佐野 なぎさ	はじめてのバレエ 11:30~12:15 村木 のりこ		クロール 11:30~11:50 濱川 侑也	11:30	ZUMBA 11:35~12:20 中野 サトミ	担当変更	アクア45 11:30~12:15 山田 龍王	
12:00			アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子		12:00		内容変更		青泳ぎ 12:00~12:20 濱川 侑也		12:00	パワー 11:45~12:30 STAFF	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎		
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	X55 12:30~13:15 STAFF	KaQila ろっ骨エクササイズ 12:35~13:20 はる			12:30	RAJAGAL 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	
13:00					13:00		担当変更			アウフグース(男性) 13:00~	13:00			アウフグース(男性) 13:00~	
13:30	ヨガティス60 13:30~14:30 中野 サトミ	エアロ30 13:10~13:40 丸山 秋子	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:20~14:20 GEN <b>有料</b>		13:30	時間・場所変更 ヨガ45 13:50~14:35 宗田 衣未	パワー 13:35~14:20 STAFF	ホット陸ヨガ 13:35~14:35 いそみ		アウフグース(女性) 13:30~	13:30			アウフグース(女性) 13:30~	
14:00					14:00		時間・場所変更				14:00	ウエストシェイプ エアロ45 14:00~14:45 中野 サトミ	筋コン&ストレッチ 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 侑也
14:30	ZUMBA 14:45~15:30 中野 サトミ	フラダンス 14:50~15:35 中野 サトミ	ストレッチ45 (スロームーブ) 14:45~15:30 村木 のりこ		14:30		RAJAGAL ファイドウ 14:40~15:25 新竹 早紀		ボディアート トレーニング 14:55~15:40 宗田 衣未	アウフグース(男性) 15:00~	15:00			ヨガティス60 14:55~15:55 中野 サトミ	バタフライ 14:30~14:50 濱川 侑也
15:00			アウフグース 女性 13:00~ 17:00~ 19:00~ 21:00~		15:00					アウフグース(女性) 15:30~	15:30	モダンジャズ 15:05~15:50 村木 のりこ	ステップ45 15:05~15:50 池田 将英	14:55~15:55 中野 サトミ	アウフグース(女性) 15:30~
15:30			男性 13:30~ 17:30~		15:30	エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉	ZUMBA 15:45~16:30 梶原 千賀子	美尻トレーニング 16:00~16:45 坂尻 優子			16:00	ストレッチ45 (スロームーブ) 16:00~16:45 村木 のりこ	リトモス 16:10~16:55 池田 将英	ロウホットヨガ60 (ピンヤサスタイルヨガ) 16:05~17:05 中野 サトミ	
16:00	太極拳 15:45~16:30 吉野 天人	パレトン 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		16:30		RAJAGAL メガダンス60 16:45~17:45 AIRI			アウフグース(男性) 17:00~	17:00	スタジオプログラム 追加予定!	パレトン 17:10~17:55 加古 祥子	ホットパワーヨガ 17:15~18:00 関 真亜子	アウフグース(男性) 17:00~
16:30					17:00	スタジオプログラム 追加予定!				アウフグース(女性) 17:30~	17:30			アウフグース(女性) 17:30~	
17:00	ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人				18:00	スタジオプログラム 追加予定!	リラックスヨガ 18:00~18:45 AIRI				18:00				
18:00					18:30						18:30				
18:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 18:45~19:30 EMI	リラックスヨガ 18:40~19:40 関 翔子	アクア30 18:30~19:00 伊藤 千尋		19:00						19:00				
19:00			アクア45 19:15~20:00 伊藤 千尋		19:30						19:30				
19:30			5・12日 オリジナルエアロ 19・26日 ファイドウ		20:00						20:00				
20:00	リトモス60 19:50~20:50 EMI	週代わりレッスン 19:55~20:40 関 翔子	ホットヨガ 20:00~20:45 Nonoka		20:30	閉館時間 21:00					20:30				
20:30					21:00	アウ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?					21:00				
21:00	RAJAGAL メガダンス 21:05~21:50 EMI	RAJAGAL パワー 21:00~21:45 mil(5・12日) STAFF (19・26日)	パレトン 21:10~21:55 加古 祥子		21:30						21:30				
21:30					22:00						22:00				
閉館時間 23:00										閉館時間 20:00					
										【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!!					