

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. 2020.04

月					火					水				
					★サーキット★ 11:40~12:10 3Fジムエリア									
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	C	A	B		C				
10:30	エアロ30 10:30~11:00 金杉 智哉	ダンスエクササイズ 10:20~11:05 AYA	パワーヨガ 10:15~11:00 関 真亜子		10:30	JAZZダンス 10:15~11:00 関 真亜子	【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	ビューティーダンス 10:25~10:55 犬塚 靖代	ストレッチ30 10:20~10:50 村木 のりこ	ヨガ 10:20~11:20	水中サーキット 10:30~11:00 新竹 早紀
11:00	エアロ45 11:10~11:55 金杉 智哉	リズム&ステップ30 11:20~11:50 AYA	リラックスヨガ 11:15~12:00 関 真亜子		11:00	ヨガ 11:15~12:00 関 真亜子	【有料】 姿勢改善体操 11:45~12:45 曾我 育子	アクアウォーク30 10:35~11:05 Yuri		11:00	ZUMBA60 11:10~12:10 中島 真理子	はじめてのバレエ 11:00~11:30 村木 のりこ	橋立 弥生	アクア30 11:10~11:40 新竹 早紀
11:30	エアロ45 11:10~11:55 金杉 智哉	リズム&ステップ30 11:20~11:50 AYA	リラックスヨガ 11:15~12:00 関 真亜子		11:30	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	【有料】 姿勢改善体操 11:45~12:45 曾我 育子	【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒		11:30	11:10~12:10 中島 真理子	ハタヨガ60 11:45~12:45 Naoko	【カルチャースクール】 クラシックバレエ (入門~初級) 11:45~13:15 村木 のりこ	水慣れ 11:55~12:15 新竹 早紀
12:00	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:10~12:55 TETSUYA	パワー 12:05~12:50 濱川 侑也			12:00	エアロ30(初級) 12:20~12:50 犬塚 靖代	ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子	【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:35 石井 諒		12:00	【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高橋 敏都子	【60分or90分 選んでいただけます！】 ステップ30 13:00~13:30 Yuri	【有料】	水慣れ 11:55~12:15 新竹 早紀
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:10~12:55 TETSUYA	パワー 12:05~12:50 濱川 侑也			12:30	エアロ30(初級) 12:20~12:50 犬塚 靖代	ZUMBA 12:05~12:50 中島 真理子	【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:35 石井 諒		12:30	【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高橋 敏都子	【60分or90分 選んでいただけます！】 ステップ30 13:00~13:30 Yuri	【有料】	水慣れ 11:55~12:15 新竹 早紀
13:00	健美操 13:10~13:55 迎しのぶ	X55 13:05~13:50 福山 春菜			13:00	太極舞 13:10~13:55 藤沼 美和	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 石井 諒		13:00	フラダンス 13:45~14:15 高橋 敏都子	ZUMBA 13:45~14:30 Yuri	【有料】	水慣れ 11:55~12:15 新竹 早紀
13:30	健美操 13:10~13:55 迎しのぶ	X55 13:05~13:50 福山 春菜			13:30	太極舞 13:10~13:55 藤沼 美和	ピギナーステップ45 13:05~13:50 天野 正太郎	【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 石井 諒		13:30	フラダンス 13:45~14:15 高橋 敏都子	ZUMBA 13:45~14:30 Yuri	【有料】	水慣れ 11:55~12:15 新竹 早紀
14:00	ファイドウ 14:10~14:55 福山 春菜	ステップ45 14:05~14:50 EMI			14:00	ZUMBA 14:10~14:55 藤沼 美和	バレトン 14:10~14:55 天野 正太郎	【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 石井 諒		14:00	フラダンス 13:45~14:15 高橋 敏都子	ZUMBA 13:45~14:30 Yuri	【有料】	水慣れ 11:55~12:15 新竹 早紀
14:30	ファイドウ 14:10~14:55 福山 春菜	ステップ45 14:05~14:50 EMI			14:30	ZUMBA 14:10~14:55 藤沼 美和	バレトン 14:10~14:55 天野 正太郎	【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 石井 諒		14:30	骨盤調整ヨガ 14:35~15:20 山田 樹里	RADICAL オキシジェン 14:45~15:30 嶋田 祐子	ポルドブラ 14:35~15:20 EMI	
15:00	ピギナーエアロ45 15:10~15:55 EMI	美尻トレーニング 15:05~15:50 坂尻 優子	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい		15:00	エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	FUN BOXING 15:10~15:55 HIKKY	【スイミングスクール】 初級バタフライ 14:40~15:25 石井 諒		15:00	骨盤調整ヨガ 14:35~15:20 山田 樹里	RADICAL オキシジェン 14:45~15:30 嶋田 祐子	ポルドブラ 14:35~15:20 EMI	
15:30	ピギナーエアロ45 15:10~15:55 EMI	美尻トレーニング 15:05~15:50 坂尻 優子	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい		15:30	エアロ45 15:15~16:00 天野 正太郎	FUN BOXING 15:10~15:55 HIKKY	【スイミングスクール】 初級バタフライ 14:40~15:25 石井 諒		15:30	骨盤調整ヨガ 14:35~15:20 山田 樹里	RADICAL オキシジェン 14:45~15:30 嶋田 祐子	ポルドブラ 14:35~15:20 EMI	
16:00	リトモス 16:10~16:55 EMI	ピラティス 16:05~16:50 坂尻 優子	アロマヨガ 16:00~16:45 西内 やよい		16:00	リラックスヨガ 16:20~17:20 中野 サトミ	FUN BOXING 15:10~15:55 HIKKY			16:00	リトモス60 15:35~16:35 EMI	ピラティス 15:45~16:30 嶋田 祐子	代謝アップヨガ 15:45~16:30 加藤 あゆみ	
16:30	リトモス 16:10~16:55 EMI	ピラティス 16:05~16:50 坂尻 優子	アロマヨガ 16:00~16:45 西内 やよい		16:30	リラックスヨガ 16:20~17:20 中野 サトミ	FUN BOXING 15:10~15:55 HIKKY			16:30	リトモス60 15:35~16:35 EMI	ピラティス 15:45~16:30 嶋田 祐子	代謝アップヨガ 15:45~16:30 加藤 あゆみ	
17:00					17:00	中野 サトミ	FUN BOXING 15:10~15:55 HIKKY			17:00				
17:30					17:30		FUN BOXING 15:10~15:55 HIKKY			17:30				
18:00					18:00		FUN BOXING 15:10~15:55 HIKKY			18:00				
18:30					18:30		FUN BOXING 15:10~15:55 HIKKY			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	リラックスヨガ 19:05~19:50 いそみ		19:00	リズムトレーニング 18:35~18:55 増本 優子	CHAKABOOM 19:05~19:50 増本 優子	【RADICAL】 ELEVEN 19:20~19:50 新竹 早紀		19:00	リズムトレーニング20 18:50~19:10 TETSUYA	ヒップブートキャンプ ~WARM-UP~ 19:00~19:45 坂尻 優子	リラックスヨガ 19:00~19:45 関 真亜子	
19:30	フラダンス 19:00~19:30 フラKLP	エアロ45 18:55~19:40 金井 裕之	リラックスヨガ 19:05~19:50 いそみ		19:30	リズムトレーニング 18:35~18:55 増本 優子	CHAKABOOM 19:05~19:50 増本 優子	【RADICAL】 ELEVEN 19:20~19:50 新竹 早紀		19:30	リズムトレーニング20 18:50~19:10 TETSUYA	ヒップブートキャンプ ~WARM-UP~ 19:00~19:45 坂尻 優子	リラックスヨガ 19:00~19:45 関 真亜子	
20:00	HIPHOP ~入門・基礎~ 19:55~20:40 佐藤 珠央	RADICAL パワー 20:00~20:45 はる	バレトン 20:05~20:50 金井 裕之		20:00	DANCE HIPHOP 20:05~20:50 AYA	【RADICAL】 パワー 20:10~20:55 新竹 早紀	月礼拝ヨガ 20:00~20:45 いそみ		20:00	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	ヒップブートキャンプ 20:00~21:00 坂尻 優子	パワーヨガ 20:00~20:45 関 真亜子	
20:30	HIPHOP ~入門・基礎~ 19:55~20:40 佐藤 珠央	RADICAL パワー 20:00~20:45 はる	バレトン 20:05~20:50 金井 裕之		20:30	DANCE HIPHOP 20:05~20:50 AYA	【RADICAL】 パワー 20:10~20:55 新竹 早紀	月礼拝ヨガ 20:00~20:45 いそみ		20:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	ヒップブートキャンプ 20:00~21:00 坂尻 優子	パワーヨガ 20:00~20:45 関 真亜子	
21:00	HIPHOP ~振付~ 20:55~21:40 佐藤 珠央	リトモス 21:10~21:55 金井 裕之	KaGiLa ちっ骨エクササイズ 21:05~21:50 はる		21:00	【カルチャースクール】 HIPHOP 21:00~22:00 AYA	【RADICAL】 ファイドウ 21:15~22:00 新竹 早紀	シェイプアップヨガ 21:00~21:45 伊東 由莉佳		21:00	ZUMBA 21:05~21:50 佐野 なぎさ	RADICAL ファイドウ 21:15~22:00 ISE	【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky	
21:30	HIPHOP ~振付~ 20:55~21:40 佐藤 珠央	リトモス 21:10~21:55 金井 裕之	KaGiLa ちっ骨エクササイズ 21:05~21:50 はる		21:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 21:00~22:00 AYA	【RADICAL】 ファイドウ 21:15~22:00 新竹 早紀	シェイプアップヨガ 21:00~21:45 伊東 由莉佳		21:30	ZUMBA 21:05~21:50 佐野 なぎさ	RADICAL ファイドウ 21:15~22:00 ISE	【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky	
22:00					22:00					22:00				

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

有料カルチャースクール
60分: 有料 ¥3,300/月
90分: 有料 ¥4,950/月
⇒クラシックバレエのみ

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. 2020.04

木					土					日				
★サーキット★ 11:40~12:10 3Fジムエリア														
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	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	アクアワーク30 10:30~11:00 阿部 治子		10:30 ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ	ZUMBA 10:30~11:15 佐野 なぎさ	ヴァンヤサスタイルヨガ 10:20~11:05 中野 サトミ		シェイプアップアクア 10:30~11:00 ISE	10:30 パレトン 10:35~11:20 天野 正太郎	RADICAL メガダンス 10:20~11:05 齋藤 あさみ	リフレッシュ朝ヨガ 10:20~11:05 伊東 由莉佳	アクア45 10:30~11:15 山田 龍王	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		アクアピギナー15 阿部 治子			RADICAL パワーカーディオ 11:30~12:15 はる	パレピギナー 11:30~12:15 村木 のりこ		クロール 11:15~11:35 川隅 由貴	11:00 エアロ30 11:40~12:10 山田 龍王	RADICAL X55 11:25~12:10 齋藤 あさみ	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎		11:00
11:30 ZUMBA 11:20~12:05 坂尻 優子		週替わりヨガ 11:20~12:05 橋立 弥生	アクアダンス45 11:45~12:30 阿部 治子		12:00 K-POPダンス 12:20~13:20 HIDE	RADICAL X55 12:30~13:15 川隅 由貴	KaQila ちっ骨エクササイズ 12:35~13:20 はる		11:30 エアロ30 11:40~12:10 山田 龍王	12:00 フアイトウ60 12:30~13:30 山田 龍王	RADICAL CHAKABOOM 12:30~13:15 増本 優子	ヨガ45 11:40~12:25 天野 正太郎	平泳ぎ 12:25~12:45 石川 将丸	11:30
12:00 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	2日・16日・30日 ヴァンヤサヨガ		13:00 SALSATION 13:40~14:40 梶原 千賀子	RADICAL パワー 13:35~14:20 濱川 侑也	リラクソヨガ 13:40~14:25 いそみ		12:00 フアイトウ60 12:30~13:30 山田 龍王	13:00 モダンジャズ 13:55~14:40 村木 のりこ	RADICAL パワー 13:45~14:30 濱川 侑也	ボールピラティス 13:50~14:35 いそみ	石川 将丸 12:55~13:15 石川 将丸	12:00
12:30 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	3日・23日 パワーヨガ		14:30 エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉	RADICAL ファイトウ 14:40~15:25 ISE	ヨガ 14:40~15:25 いそみ		13:30 ポディメイキング 14:55~15:40 村木 のりこ	14:00 ステップ45 15:05~15:50 池田 将英		ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		13:00
13:00 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			15:30 エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉		美尻トレーニング 16:00~16:45 坂尻 優子		14:30 はじめてのパレ 15:55~16:25 村木 のりこ	15:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		14:30
13:30 ヨガティス60 13:30~14:30 中野 サトミ	エアロ45 13:55~14:40 丸山 秋子	有料 GEN			16:00 JAZZダンス 16:55~17:40 増本 優子				15:00 エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉	16:00 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		15:00
14:00 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			16:30 リズムトレーニング 17:55~18:15 増本 優子				15:30 エアロ45 15:45~16:30 金杉 智哉	16:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		15:30
14:30 太極拳 15:45~16:30 吉野 天人	パレトン 15:50~16:35 村木 のりこ	コアリセットヨガ 15:50~16:50 中野 サトミ			17:00 リラクソトレーニング 17:55~18:15 増本 優子				16:00 CHAKABOOM 18:25~19:10 増本 優子	17:00 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:00
15:00 ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人					17:30 リラクソヨガ 18:00~18:45 AIRI				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
15:30 太極拳 15:45~16:30 吉野 天人	パレトン 15:50~16:35 村木 のりこ	コアリセットヨガ 15:50~16:50 中野 サトミ			18:00 CHAKABOOM 18:25~19:10 増本 優子				16:00 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:00
16:00 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			18:30 アクア30 18:30~19:00 伊藤 千尋				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
16:30 ヨーガ気功60 16:50~17:50 吉野 天人					18:30 アクア45 19:15~20:00 伊藤 千尋				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
17:00 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			19:00 閉館時間 21:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
17:30 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			19:30 閉館時間 21:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
18:00 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
18:30 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
19:00 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
19:30 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
20:00 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
20:30 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
21:00 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
21:30 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30
22:00 エアロ45 18:45~19:30 EMI	ファイトウ 18:55~19:40 EM	リラクソヨガ 18:40~19:40 関 翔子			20:00 閉館時間 23:00				16:30 ストレッチャヨガ 16:40~17:25 関 真亜子	17:30 パレトン 17:40~18:25 加古 祥子	RADICAL メガダンス 17:10~17:55 池田 将英	ヨガティス60 14:50~15:50 中野 サトミ		16:30

靴下の着用が
必要となります。

【スタジオレッスン時の感染症対策について】

- ・レッスンツール使用後はアルコールスプレーでの除菌にご協力ください。
- ・レッスン前後のハイタッチなどの接触は禁止です。
- ・レッスン中は可能な限り、他のお客様との間隔(目安2M間隔)をとってご参加ください。
- ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。
- ・扉を開放し、換気をした状態でレッスンを行わせていただく場合がございます。
- ※レッスン中の音量を制限させていただいております。
- ※換気のしづらいホット系のレッスンは当面の間、常温のレッスンに切り替えさせていただきます。
- ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。(37.5度以上の熱、強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)がある場合。)