



# 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. 2020.09

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		10:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子	パワーヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	！担当者・時間変更！ アクアアウォーク20 10:30~10:50 ！担当者・時間変更！ アクア30 11:00~11:30 STAFF	10:30	はじめてバレエ &ストレッチ 10:25~11:10 村木 のりこ	ヴァンヤサヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	！担当者・時間変更！ アクアアウォーク20 10:30~10:50 ！担当者・時間変更！ アクア30 11:00~11:30 STAFF	10:30							
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉		ウォーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王	11:00				11:00	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子			11:00							
11:30		！レッスン変更！ カーディオ キックボクシング 11:55~12:40 EMI	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30				11:30				11:30							
12:00	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA			12:00	！レッスン変更！ やさしいエアロ 12:05~12:35 犬塚 靖代	ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒	12:00		ハタヨガ45 11:45~12:30 Naoko	【カルチャースクール】 クラシックバレエ (ベージンク) 11:45~13:15 村木 のりこ	氷慣れ 11:50~12:10 クロール 12:15~12:35 STAFF	12:00						
12:30		！レッスン変更！ オキシジェン RADICAL 13:00~13:45 迎しのぶ		12:30			！担当者・時間変更！ 美尻トレーニング 12:50~13:20 犬塚 靖代	12:30	【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高梁 敬都子				12:30						
13:00				13:00			！時間変更！ 【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:35 石井 諒	13:00				60分or90分 選んでいただけます！ 【有料】	13:00						
13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA			13:30	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和	ピキナーステップ45 13:25~13:10 天野 正太郎		13:30	！時間・スタジオ変更！ 【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 石井 諒				13:30						
14:00			！オキシジェンとは??	14:00				14:00		骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 山田 樹里	ステップ30 14:00~14:30 EMI		14:00						
14:30		ステップ45 14:25~15:10 EMI	ゆったりとした音楽に合わせて ストレッチを行い、柔軟性の向上、 姿勢改善、筋肉調整などさまざまな 効果が感じられるプログラムです。	14:30			！時間変更！ バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	14:30					14:30						
15:00				15:00				15:00			リトモス 15:00~15:45 EMI		15:00						
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI		アロマヨガ 15:25~16:10 西内 やよい	15:30				15:30					15:30						
16:00				16:00	リラックスヨガ 15:45~16:30 中野 サトミ	！時間変更！ メガダンス RADICAL 15:55~16:40 mil		16:00	【有料カルチャースクール】				16:00						
16:30				16:30				16:30	60分: 有料 ¥3,300/月				16:30						
17:00				17:00				17:00	90分: 有料 ¥4,950/月 ⇒クラシックバレエのみ				17:00						
17:30	<div data-bbox="286 890 707 1193" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: red; color: white; font-weight: bold;">スタジオレッスンについて</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>スタジオレッスンを受けられる方は必ずマスク着用にてご参加ください。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>マスク未着用の方はご退出していただきます。</p> </div> </div> </div>			17:30				17:30					17:30						
18:00				<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>			18:00				18:00					18:00			
18:30							<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>			18:30				18:30					18:30
19:00										<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>			19:00				19:00		
19:30	<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>												19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	！時間変更！ ポールピラティス 19:15~20:00 いそみ		19:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA	
20:00				<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>									20:00		！時間変更！ パワー RADICAL 19:40~20:25 福山 春菜		20:00		！レッスン変更！ パワー RADICAL 19:45~20:30 ISE
20:30							<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>						20:30			！時間変更！ 月礼拝ヨガ 20:30~21:15 いそみ	20:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	
21:00										<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>			21:00	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA			21:00		ファイドウ RADICAL 21:00~21:45 ISE
21:30	<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>												21:30				21:30		
22:00				<div data-bbox="907 957 1328 1133" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">スタジオレッスン前に必ず</p> <p style="text-align: center;">氏名 又は会員番号 の記入をお願いいたします。</p> </div>									22:00				22:00		

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. 2020.09

木				土				日			
3F		4F		3F		4F		3F		4F	
A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 中島 真理子		モーニングヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	10:30	ZUMBA 10:25~11:10 梶原 千賀子		シェイプアップアクア 10:30~11:00 ISE	10:30	エアロ30 10:45~11:15 山田 龍王		リフレッシュ朝ヨガ 10:50~11:35 伊東 由莉佳
11:00			アクアダンス45 11:15~12:00 阿部 治子	11:00	！担当者変更！ パワー 11:35~12:20 ISE			11:00	！追加スクール！ 【カルチャースクール】 クラシックバレエ (ベーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！		アクア45 11:30~12:15 山田 龍王
11:30	エアロ45 11:25~12:10 丸山 秋子			11:30	パレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ			11:30			
12:00				12:00				12:00			
12:30	ヒップホップ 12:30~13:15 GEN		ヴァンヤサスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30	K-POPダンス 12:45~13:30 HIDE			12:30	RADICAL ファイドウ45 12:40~13:25 山田 龍王		平泳ぎ 12:25~12:45 バタフライ 12:50~13:10 石川 将丸
13:00				13:00				13:00			
13:30			【カルチャースクール】 ヴァンヤサスタイルヨガって？	13:30				13:30			
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ		呼吸法の練習から始め、 ストレッチ・体のほぐしをしながら 呼吸の流れとポーズを つなげていくクラス。	14:00				14:00	モダンジャズ 14:00~14:45 村木 のりこ		ヨガティス 14:00~14:45 中野 サトミ
14:30			心地よい音楽とともに身体を動かさ ながら汗をかきませんか？	14:30				14:30			8月中の登録で 登録手数料が 無料！！ ※8月、9月開始の方 のみ対象 ※10月以降開始の方 は対象外となります。 ※登録時初月分の会 費のみお支払いが必要 となります。
15:00				15:00				15:00			
15:30	太極拳 15:15~16:00 吉野 天人			15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉			15:30	ダンスエクササイズ 15:15~16:00 ファイフ		パワーヨガ 15:30~16:15 関 真亜子
16:00				16:00				16:00			
16:30				16:30				16:30			
17:00				17:00				17:00			
17:30				17:30				17:30			
18:00				18:00				18:00			
18:30				18:30				18:30			
19:00				19:00				19:00			
19:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 19:15~20:00 EMI		！時間変更！ メガダンス 18:50~19:35 関 翔子	19:30				19:30			
20:00			疲れ解消ヨガ 19:45~20:30 関 翔子	20:00				20:00			
20:30	リトモス45 20:30~21:15 EMI			20:30				20:30			
21:00				21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30			
22:00				22:00				22:00			
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00			

スタジオレッスン前に必ず  
氏名 又は会員番号  
の記入をお願いいたします。

スタジオレッスンについて

スタジオレッスンを受けられる  
方は必ずマスク着用にてご参  
加ください。

マスク未着用の方はご退出し  
ていただきます。

【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く場合がございます。
- ※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)、嗅覚・味覚の異常がある場合。)