



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. 2020.10


月				火				水						
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		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	アクアアーク20 10:30~10:50	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	アクアアーク20 10:30~10:50	10:30	
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉		パワーヨガ 10:50~11:35 関 真亜子	11:00			アクア30 11:00~11:30 犬塚 靖代	11:00				リズムアクア30 11:00~11:30 EMI	11:00	
11:30				11:30				11:30	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子				11:30	
12:00		カーディオ キックボクシング 11:55~12:40 EMI		12:00	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 (ベーンシック) 11:45~13:15 村木 のりこ	水慣れ 11:50~12:10	12:00	
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA			12:30			【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 高梁 敏都子			クロール 12:15~12:35 濱川 侑也	12:30	
13:00		！時間変更！ ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00		美尻トレーニング 12:50~13:20 犬塚 靖代	【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 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					13:30	
14:00		！時間変更！ オキシジェノ 14:25~15:10 嶋田 祐子	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。	14:00			【スイミングスクール】 初級バタフライ 14:40~15:25 石井 諒	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				14:30		バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎		14:30					14:30	
15:00				15:00				15:00					15:00	
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI		リラククスヨガ 15:25~16:10 西内 やよい	15:30				15:30					15:30	
16:00				16:00	！時間変更！ リラククスヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ	メガダンス 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				17:30				17:30					17:30	
18:00				18:00				18:00					18:00	
18:30				18:30				18:30					18:30	
19:00				19:00				19:00					19:00	
19:30				19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	！担当者変更！ パワー 19:40~20:25 ISE	ボールピラティス 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				19:30	
20:00	エアロ45 19:40~20:25 金井 裕之	RADICAL ファイドウ 20:00~20:45 ISE	KaGiLa ちっ骨エクササイズ* 20:00~20:45 はる	20:00				20:00		パワー 19:45~20:30 ISE	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		20:00	
20:30				20:30				20:30					20:30	
21:00	リトモス 20:55~21:40 金井 裕之		！追加レッスン！ ヨガ45 21:15~22:00 伊東 由莉佳	21:00	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA	！担当者変更！ ファイドウ 20:55~21:40 ISE	月礼拝ヨガ 20:30~21:15 いそみ	21:00					21:00	
21:30				21:30				21:30					21:30	
22:00				22:00				22:00					22:00	

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。

スタジオレッスン前に必ず

 氏名 又は会員番号の記入をお願いいたします。

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. 2020.10

木					土					日								
	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	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	アクアアーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30		ZUMBA 10:25~11:10 梶原 千賀子		ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ	シェイプアップアクア 10:30~11:00 ALISA	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		10:30	
11:00		エアロ45 11:25~12:10 丸山 秋子		アクアダンス45 11:15~12:00 阿部 治子	11:00		パワー 11:35~12:20 ISE				11:00		メガダンス 11:00~11:45 斎藤 あさみ				11:00	
11:30					11:30	バレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ					11:30						11:30	
12:00					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						12:30							12:30
13:00					13:00	K-POPダンス 12:45~13:30 HIDE					13:00							13:00
13:30					13:30						13:30							13:30
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00						14:00							14:00
14:30					14:30						14:30							14:30
15:00					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							15:30
16:00					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					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

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。



初心者の
初心者による
初心者のための
メガダンス

ダンスやったことない人しゅーごー。
一緒にうまくなっていきましょう♪
ダンス経験者の方はお手柔らかに

閉館時間 20:00

閉館時間 21:00

【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。)

閉館時間 23:00