

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. 2020.11

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	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
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉			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
11:30				11:30				11:30	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子		
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 (ベージンク) 11:45~13:15 村木 のりこ
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		
13:00		ステップ45 13:00~13:45 EMIL	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】	
13:30	【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 13:25~14:10 天野 正太郎		13:30			
14:00				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	
14:30		オキシジェン 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。	14:30		バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	【スイミングスクール】 初級バタフライ 14:40~15:25 石井 諒	14:30			
15:00				15:00				15:00		リトモス 15:00~15:45 EMI	
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI		リラクソヨガ 15:25~16:10 西内 やよい	15:30				15:30	【有料カルチャースクール】		
16:00				16:00	リラクソヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ	メガダンス 15:55~16:40 mil		16:00	60分: 有料 ¥3,300/月		
16:30				16:30				16:30	90分: 有料 ¥4,950/月 ⇒クラシックバレエのみ		
17:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>スタジオレッスンについて</h3>  <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>  <p>マスク未着用の方はご退出していただきます。</p> </div>			17:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>スタジオレッスン前に必ず</h3>  <p>氏名 又は会員番号の記入をお願いいたします。</p> </div>			17:00			
17:30				17:30							17:30
18:00				18:00				18:00			
18:30				18:30				18:30		リラクソヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	
19:00				19:00	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	ボールピラティス 19:15~20:00 いそみ		19:00	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA	【時間変更！】 ファイドウ 19:30~20:15 ISE	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子
19:30	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	19:30				19:30			
20:00				20:00		パワー 19:40~20:25 ISE		20:00			
20:30				20:30			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	【時間変更！】 パワー 20:45~21:15 ISE	【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky
21:00	リトモス 20:55~21:40 金井 裕之			21:00	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA			21:00			
21:30		パワー 21:15~22:00 はる	ヨガ45 21:15~22:00 伊東 由莉佳	21:30				21:30			
22:00				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. 2020.11

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	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 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		ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ		11:00		メガダンス 11:00~11:45 斎藤 あさみ	アクア45 11:30~12:15 山田 龍王	11:00	
11:30				11:30	パレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ			11:30					11:30
12:00				12:00		パワー 11:35~12:20 ISE		12:00					12:00
12:30	ヒップホップ 12:30~13:15 GEN		ヴァイヤサスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30	K-POPダンス 12:45~13:30 HIDE			12:30	RAJICAL ファイドウ45 12:40~13:25 山田 龍王	パレトン 12:25~13:10 天野 正太郎	【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！	平泳ぎ 12:25~12:45 カタフライ 12:50~13:10 石川 将丸	12:30
13:00				13:00		ファイドウ 12:50~13:35 ISE	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:55~13:40 はる	13:00					13:00
13:30				13:30				13:30					13:30
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ		【カルチャースクール】 HIPHOP 13:25~14:25 GEN 有料	14:00				14:00		パワー 13:40~14:25 ISE	ヨガティス 14:00~14:45 中野 サトミ	【カルチャー スクール クラシック バレエ 日曜日追 加！	14:00
14:30			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。 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		パワーカーディオ 14:05~14:50 はる	ヨガ 14:20~15:05 いそみ	14:30	村木 のりこ				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	バーレスク ダンスエクササイズ 15:15~16:00 ファイフ	ステップ45 14:55~15:40 池田 将英			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	エアロ45 feat.ダイエツラン 19:15~20:00 EMI			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

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