

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. 2021.1

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	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	ヒップホップ 11:00~11:45 GEN		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 12:15~12:45 犬塚 靖代	ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	【カルチャースクール】 【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		12:00	
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP & JPOP 12:15~13:00 TETSUYA			12:30	水慣れ 12:30~12:50		【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				12:30	
13:00			健美操 13:00~13:45 迎 しのぶ	13:00	クロール 12:55~13:15 川隅 由貴		【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!		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	ピクナーステップ45 13:25~14:10 天野 正太郎		13:30					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	ストレッチ45 14:00~14:45 村木 のりこ	ステップ30 14:00~14:30 EMI			14:00	
14:30		オキシジェン 14:25~15:10 嶋田 祐子		14:30		パレトン 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		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	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				リラククスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	18:30	
19:00				19:00				19:00	フリースタイルダンス HIPHOP & JPOP 19:05~19:50 TETSUYA				19:00	
19:30	エアロ45 19:40~20:25 金井 裕之			19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	パワー 19:40~20:25 ALISA	ボールピラティス 19:15~20:00 いそみ	19:30		ファイドウ 19:30~20:15 TOMOKA		パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子	19:30	
20:00			KaQiLa ろっ骨エクササイズ 19:45~20:30 はる	20:00				20:00					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				20:30	
21:00	リトモス 20:55~21:40 金井 裕之		ヨガ45 21:00~21:45 伊東 由莉佳	21:00	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA	ファイドウ 20:55~21:40 Rena		21:00		パワー 20:45~21:30 徳 竜也	【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky		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させていただきます。


スタジオレッスン前に必ず

フルネーム

の記入をお願いいたします。

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. 2021.1

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		アクアアーク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 10:25~11:10 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	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	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		！レッスン変更！ パワーカーディオ 11:35~12:20 ALISA	！レッスン追加！ ソフトホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎	11:00		！レッスン変更！ ソフトホットヨガ 10:50~11:35 天野 正太郎		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		！レッスン追加！ パワー30 12:45~13:15 STAFF	ヴァイヤンスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30	K-POPダンス 12:45~13:30 HIDE	ファイドウ 12:50~13:35 TOMOKA	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:55~13:40 はる	12:30	！レッスン変更！ 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！ 有料	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				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		パワー 13:40~14:25 ALISA	ヨガティス 14:00~14:45 中野 サトミ	！レッスン変更！ ソフトホットヨガ 15:30~16:15 中野 サトミ	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	パレトン 15:25~16:10 村木 のりこ		15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉	マットサイエンス 15:20~16:05 梶原 千賀子		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	<div data-bbox="302 885 721 1061" data-label="Complex-Block"> <p>スタジオレッスン前に必ず フルネーム の記入をお願いいたします。</p>  </div>			17:00					17:00				17:00
17:30							17:30				17:30		
18:00				18:00				18:00					18:00
18:30				18:30				18:30					18:30
19:00		メガダンス 18:50~19:35 mii ※第2木曜担当者変更	リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	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		パワーカーディオ 20:05~20:50 mii ※第2木曜担当者変更	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子	20:00				20:00					20:00
20:30	リトモス45 20:30~21:15 EMI			20:30				20:30					20:30
21:00				21:00				21:00					21:00
21:30		X55 21:20~22:05 川隅 由貴		21:30				21:30					21:30
22:00				22:00				22:00					22:00
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00					
<div data-bbox="851 1236 1993 1540" data-label="Complex-Block"> <p>【スタジオレッスン時の感染症対策について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。) </div>													